دكتور / رمضان حافظ

كيف تسعدين زوجك وتحافظين عليه ؟

* عزيزتى الزوجة : تعلمى فن الابتسام حتى لاتهرمى وتشيخى قبل الأوان!!
* حافظى على صحتك.. فالزوج يحب الزوجة القوية والفتيّة والأولاد أيضاً!
* حتى تكونى زوجة محبوبة تقبلى النقد بروح رُياضية وكونى دبلوماسية .
* صديقات السوء .. أخبرينى من تصاحبين أقل لك من أنت ؟!
* البيوت أسرار ! أنت امرأة عظيمة ومحترمة ومنضبطة ما لايفلت لسانك!!
* حياتك شهر عسل دائم .. ٢٥٠ امرأة يتحدثن عن السعادة الزوجية!
* خطر .. خطر الأمثال الشعبية الهدامة ! افهمى شخصية زوجك !!
* كيف تتعاملين مع زوج مدلل ؟ وكيف تروضين زوجاً شرساً ؟!
* حتى لايهرب الأزواج .. افهمى هذه القواعد جيداً !!

اسم الكتــــاب : كيف تسعدين زوجك وتحافظين عليه ؟
اســم المــؤلــف : دكتور / رمضان حافظ
اسم الناشـــــر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم
رقــم الإيــداع : ٥٩٧٨ / ١٩٩٨
التـرقـيم الدولى 977-271-287-3

جميع الحقوق محفوظة للناشر
لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without written permission of the publisher.

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع
الرياض - هاتف : ٤٢٥٣٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس ٤٢٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

الإهــداء

إليك ياسـيـدتى أهدى واكـتـب .. وعنك يا سـيـدتى أروى..

وعن خـفـايا عظمـتك وضـعـفك افـصح .. ولبـعض سلبياتك انصح .. يا مربية الأجيال ... وصانعة الرجال ..

يا نصف الأمة كماً ونوعاً .. وكل المجتمع كيفاً وعوناً ..

إليك يا أمى الحنون .. إليك يا اختى الطيبة .. إليك يا ابنتى العزيزة .. إليك يا زميلتى فى العمل وجارتى فى المنزل أطرح رؤياى وملاحظاتى ..

إلى المرأة التى لا نعرف معاناتها إلا إذا قمنا بدورها ليوم واحد ، أثناء غيابها أو سفرها فى تنظيف البيت وطهى الطعام ورعاية أبناء صغار أشقياء .. فلسعتنا نار الموقد وأزعجنا بكاء الأطفال .

إليك يا من أوكل الله إليها مهمة إنتاج الأبناء ورعاية الأزواج ..

إليك أهدى هذا الكتاب .

المقدمة

عزيزى القارئ .. أكتب لك كتابى هذا عن عالم المرأة بعد أن غصت فى داخله وأبحرت فى دروبه ، وقرأت ورأيت وسمعت وتعاملت وتعلمت الكثير من أسراره ، وقد تعمدت أن يكون هذا الكتاب إضافة - لا تكرارًا - بعيداً عن التطويل الممل .. أو الاختصار المخل.

وهذا الكتاب هو مزيج من الترجمة غير الحرفية لكتابى عالمى النفس موريس وباترا وكتابيهما كيف تجعلين زوجك عظيماً، والمرشد إلى البيت السعيد .

عزيزى القارئ .. هذا الكتاب هو رؤية نفسية اجتماعية عميقة لعالم المرأة بما فيه من عجائب وغرائب يعرفهاالباحثون والدارسون من الأباعد والأقارب . ولقد حاولت أن أجمع الكثير من اللطائف والحكايات والأمثلة والملحوظات التى ساقها الكاتبان الأجنبيان وغيرهما من الكتاب العرب وغيرهم ممن لهم باع وسهم فى الطرح والتحليل المنطقى .

المرأة هى المرأة منذ أن خلقها الله تعالى وحتى قيام الساعة .. مزيج من العقل والعاطفة والوجدان والتوازن الرجولى ومزيج من الطيش والاندفاع والتهور الطفولى .

طوبى لكل من قرأ وعرف وفهم وعذر أمه وأخته وزوجته وابنته لأن لكل منهن طريقة خاصة وسلوكًا مميزًا فى التصرف يختلف عما اعتاده الرجل فى عالم الرجال .

وتعساً لكل من أغلق باب التوبة والاعتذار والانسحاب الكريم أمام وجه أمه أو أخته أو زوجته أو ابنته حين جانبها الصواب فى عمل اندفعت إليه أو قول نطقت به أو اقتراح اقترحته .

ولا بأس من مشاركة المرأة فى الرأى ولكن البأس كل البأس فى أن يتبع الرجل هوى امرأته فيهوى إلى الشر والرذيلة فى الدنيا ويهوى فى النار يوم القيامة.

عزيزتى المرأة هذا الكتاب يحمل بين دفتيه سبل السعادة الزوجية إلى المرأة الذكية التى تستفيد من كل شىء حولها أطفالها.. زوجها .. أصدقائها .. جيرانها .. أقربائها .. كتاب أهدته إليها صديقة لها أو وقع عليه اختيارها .

لأن العاقل من اتعظ بغيره .. أما الجاهل فمن وُعِظَ به غيره .

والله أسأل أن ينفع بهذه الكتب كلاً من الرجل والمرأة جناحى الأمة وصانعى المجد والمستقبل .

المؤلف

عزيزتى المرأة .. هل تريدين حقا أن تسعدى زوجك؟

هل تشعرين بحاجتك إلى إضفاء البهجة والسعادة على أركان بيتك ؟

هل تودين أن تنعمى بحياة اجتماعية هادئة مطمئنة ترفرفين فيها بجناحى السعادة والحب ؟

إذا كنت حقاً واحدة من هؤلاء .. فسلى نفسك كيف الطريق إلى هذا ؟

وكم يلزم من نفقات لشراء تذكرة فى قطار السعادة أو مركبة الهناء أو طائرة الحب ؟ وهل أنت جادة فى طلبك هذا ؟

إذن كم تدفعين مقابل حجز مقعد فى مترو السعادة ليجوب بك حيثما أردت ويوصلك إلى منزلك سالمة بإذن الله فى نهاية المطاف ؟

إن البسمة يا عزيزتى الزوجة لا تفقر من يعطيها لكنها تثرى من يأخذها !!

وإن قامة الرجل السعيد المحب الهانئ لاقترانه بزوجة عاقلة ذكية واعية لهى أطول من قامات كثير من الرجال البؤساء التعساء الذين ابتلوا بنساء نكدات !!

واعلمى أن الرجل فى حقيقته ليس لغزا يصعب حله أو مسألة معقدة يتعسر فك رموزها !!

إن الرجل ببساطة شديدة مثل ثمرة جوز الهند صلبة من الخارج ولينة ولذيذة من الداخل !! والمدهش أن كثيرا من النساء يجهلن أن كل الرجال من طينة واحدة وذوو صفات مشتركة ، قد تبرز صفة منها ، أو تتنحى أخرى نسبيا ولكن مجموع الصفات واحد!! فالقاعدة العامة أن كل رجل يحب أن يكون رباناً لسفينة حياته الزوجية ، محترماً ومحبوباً ، ومقدراً ممن حوله فى العمل ، وممن يعاشرهم فى بيته !!

يحب إذا أمر أن يطاع .. وإذا طلب أن يجاب .. وإذا التمس الراحة وجدها .. وإذا تمنى الجمال والنظام فى بيته رآه .. وإذا اشتهى طعاماً يحبه يجده ولا يطعم سواه !!

عزيزتى المرأة : هل تعرفين هذه الحقائق عن الرجال ؟

وهل تعرفين ما دليلك إلى الحياة الزوجية الناجحة ؟

إن هذه الآراء وتوابعها هى موضوعنا فى هذا الكتاب فهلا طالعتيه معنا !

عزيزتى حواء .. تعلمى فن الحياة !!

ما أروع أن يتعلم المرء من حين لآخر كيف يجلو الصدأ عن نفسه .

وكيف ينعش روحه .. كيف ينظف عقله من وقت لآخر بالتجارب النافعة ويلقى عنه بالنفايات الضارة ؟

والعالم هو من تعلم كل شىء وأضاف المعرفة إلى رصيده .

أما الجاهل الأحمق فهو من أنكر حاجته إلى المعرفة وبالغ فى ما لديه من نسبة من المعرفة الناقصة ، وأصبح أصم وأعمى وأبكم عن كل ما لا يروق له . ومن هنا تغلظ أخطأوه وتكثر مفاسده . ويلوم الجاهل كل من حوله إلا نفسه .

إن النجاح فى الحياة يرتكز على ثلاث مزايا هى : العقل السليم والنشاط والصحة.

إن العقل السليم هو ذلك الشىء القادر على هضم المعرفة والقادر على استخدامها معاً ، وهو مثل الطاحونة فى حاجة إلى حبوب لكى تطحن ، والحبوب هنا هى النشاط ، والنشاط يجب أن يستخدم بدراية وروية . أما الصحة فهى العنصر الثالث للنجاح ، فبغير الصحة لا شىء يسهل تحقيقه .

عزيزتى الزوجة تعلمى فن الحياة حتى لا تهرمى وتمرضى قبل الأوان ..

إنها إنسانه غنية من أعطت العالم أفضل ما عندها بين يوم ويوم ..

من ترى الخير فى كل دربة من دروب الحياة ..

من لا تختزن كنز المال وتبخل به ... بل تقدمه للمحتاج وتعطيه .

من لا تسرق أبداً السرور من قلب أحد ..

من لا تحاول يوماً أن تهجر أصدقاءها الطيبين لأنها أصبحت ثرية ..

من لا تحطم الأمل النامى فى نفس كل زوج أو ابن بل تغذيه ليصبح قوياً ..

من تجد الغبطة فى العصافير والزهور وخرير السواقى ..

من تحب أشعة الشمس والمطر ، والأماكن الظليلة ..

من لا ترتعد روحها بين جوانبها .. ولكنها تنظر إلى السماء ..

من تقدر القيم النبيلة وتثمنها فتجعلها كاللؤلؤ والمرجان ..

من كانت كريمة مع الشاب والعجوز ..

إن العقل السليم يمكن تحسينه .. والنشاط يمكن اكتسابه .. والصحة يمكن تأمينها بالنسبة إلى الذين يرغبون فى الاهتمام بذلك ..

■ هل يختلف الرجل عن المرأة جسدياً ونفسياً وعقلياً ؟

سؤال فطرى يطرح نفسه على الرجال والنساء على السواء . ورغم بساطته فإن الأجوبة قد اختلفت فأصاب البعض وأخطأ البعض . فماذا عن الحقيقة ؟

١- التكوين العضوى : جسم الرجل ليس أكمل بناءً من جسم المرأة .. والدليل على هذا أن الذكور يولدون وفيهم من العيوب البدنية وضعف الأعضاء ما يزيد على ما لدى الإناث منها ،

وأجساد الذكور أكثر عرضة للخلل ، ولا تعمل كيماوياً بالكفاءة نفسها التى للإناث ، ولا يتفوق جسم الرجل على جسم المرأة إلا من حيث نمو العضلات.

٢- التكوين العقلى : يكاد يتساوى عدد خلايا مخ الرجل والمرأة .. ولكن وظيفة كل منهما تختلف شيئاً طفيفاً عن الآخر .

– **فمن حيث الذكاء** : يتفوق الرجال على النساء فى المسائل الميكانيكية والحسابية المعقدة والمعنوية .

وتتفوق النساء فى تعلم اللغات الأجنبية والاستذكار الآلى (الحفظ والتلقين) وفى الشئون الاجتماعية ، وأيضاً المتعلقة بالذوق الجميل .

– **من حيث العاطفة** : الرجل أكثر اتزاناً من المرأة من ناحية العاطفة . وقد أثبتت الأبحاث أن حالات الهلع والهستريا بين الرجال أقل منها عند النساء .

– **بالنسبة لمرضى عمى الألوان** : تزداد نسبته بين الرجال ثمانية أضعاف ما هى عليه عند المرأة .

٣- من حيث السلوك :

– **الخشونة** : المتأمل لسلوك الرجل والمرأة يجد أن الرجال أكثر خشونة من النساء، وهم يتغلبون على التعب الشديد بطريقة أفضل من المرأة ، ويحبون الألعاب العنيفة كالمصارعة والملاكمة والجودو والكاراتية . إلا أنه فى هذه الأيام ظهرت موجة حب للعنف مماثلة عند بعض النساء فقررن أن يمارسن هذه الرياضات .

– **الشجاعة** : شجاعة الرجل معروفة منذ فجر التاريخ ، حيث إن الرجل لديه القدرة على مواجهة الحيوانات الشرسة ، والسِير في جنح الظلام ، وركوب البحر ليلاً.

الإنفاق : الرجل أكثر اعتدالاً من النساء في النفقات على ما يخصهم من زينة أو شراء ثياب جديدة ، ويلبسون عادة ثيابهم لعدة سنوات . بينما النساء يتبارين في الزينة وشراء الثياب غير الضرورية تقليداً ومحاكاة لزميلاتهن .

– **الموضوعية** : لدى الكثير من الرجال قدر كبير من الموضوعية في تقييم الأمور والحكم على الأشخاص والأشياء ، لأن الرجل يفكر بعقله لا بقلبه كما تصنع الكثير من النساء .

المحافظة على الصحة : تهمل الكثير من النساء في الحفاظ على الصحة .. فقد تخرج من جو شديد الحرارة إلى جو بارد دون أن تغير ثيابها المبللة (كما يحدث في يوم الغسيل أو التنظيف أو التجفيف للثياب) ، أو لوداع صغارها في الصباح عند ذهابهم للمدرسة ، وقد تهمل المرأة أيضاً حينما تحتضن وتقبل طفلها المريض بنزلة برد أو التهاب حاد باللوزتين أو إذا أصابته حمى شوكية أو مخية أو بالتيفود والالتهاب الكبدي الوبائي والالتهاب الرئوي ، وذلك ظناً منها أن الحب يقيها من المرض ومن ثم تكون قدرة النساء على رعاية صحتهن أقل منها عند الرجال .

– **القدرة على الابتكار والاختراع** : يجذب الرجل مشهد سيارة معطلة أو تعمل بنصف قدرتها ليعرف سر ذلك ويصلحه . وقد يفكر عامل بمصنع النسيج كيف يحسن عمل الآلة ويزيد قدرتها ، بينما يجذب المرأة صوت شجار في الشارع ولعب الصغار فتجلس لتستمتع بالمشاهدة .

■ كيف تكونين امرأة عظيمة ؟

يختلف رأى كل واحد منا عن الآخر في نفسه وفي الآخرين .. في حياتنا الأسرية أو العملية ، وقد يكون رأى أحدنا موضوعياً أو يكون شكلياً أو خيالياً .

وهذا الرأى هو نتاج عوامل كثيرة وراثية وبيئية أثرت فينا دون أن نشعر أو ندرك .

ويرى بعض الناس في أنفسهم الجمال والكمال بصورة مرضية غير واقعية ونرجسية ، ويتعدى الأمر حوائط الذات ليحاول أن يفرض على المحيطين به هذا التصور .

يا له من قوام .. ما أروعها من ملامح .. انظر إلى خفة دمى وعذوبة صوتى .. ولا تنس الشهادة الجامعية والوظيفة الحكومية أو البنكية .

هؤلاء الأشخاص المغرورون هم فى حقيقة أمرهم مخدوعون ، وغالباً ما يرفضهم المجتمع إذا لم يكونوا فى حماية سلطة كبرى ، ولا يرغب أحد فى الاتصال بهم ، أو التعاون معهم إلا لعلة ما .

ونقيض هذا النموذج يوجد نموذج يرى أنه فاشل ، ليس لديه قدرة أو موهبة يمكن أن يرتكز عليها ، وليس عنده ما يفخر به من حسب أو نسب أو شهادة ، أو إمكانات .

وهناك صنف ثالث ينظر بواقعية إلى ذاته ويدرك حقيقة إمكاناته فلا يبالغ فى حسناته ولا يهول من سيئاته ، ويعمل على التحرر من ضعفه البشرى وخطئه السلوكى .

والشعور بالعظمة أو الدونية ينتج عنه مشاكل كثيرة إذ يتولد شعور بالرفض من داخل نفس الشخص والمحيطين مما يفقده عنصر الثقة والحب وتقدير النفس . والشخض العظيم ليس هو الذى يشعر بالعظمة والزهو ولكنه هو ذلك الذى يؤدى أعمالاً عظيمة يشيد الناس بها ويعجبون بأفكاره وأثرها .

وليس الشخص العظيم هو المبتكر فحسب مثل نيوتن وأينشتين ومكتشف الكهرباء والهاتف والسيارة . ولكن الشخص العظيم هو الذى يؤدى عمله بمقدرة وإبداع أى بشكل عظيم ، مهما صغر هذا العمل أو كبر ، فالطاهى الذى يحسن طهى طعامه وتقديمه هو طاه عظيم .. المعلم الذى يجيد تدريس العلوم وتوصيل المعلومات للطلاب هو مدرس عظيم .. والطبيب الذى يشخص داء المريض بعناية ويصف الدواء المناسب هو طبيب عظيم .. والزوجة التى تحسن رعاية أولادها وخدمة زوجها هى زوجة عظيمة .

والمرأة العظيمة هى امرأة متوازنة تعرف نفسها وطريقها .. هدفها ليس إثبات الذات، وسماع الثناء من الأخريات ، على بضع كلمات كتبتها أو قالتها فى اجتماع أو جريدة . ولكنها هى المرأة القادرة على النهوض بأعبائها الحياتية الزوجية . تحب الناس ويحبها الناس .. تقدر الآخرين وتحترمهم ويقدرها الآخرون ويحترمونها ، ابتداءً من زوجها وأولادها حتى أبعد الناس عنها . تعرف أخطاءها فتحاول أن تصوبها ولا تكررها أو تبررها أو تنكرها . تعدل من اتجاهاتها .. تتقبل النقد بروح رياضية ..

ولا تقدم النقد للآخرين بروح عدائية . تقرب المسافات بين عقل زوجها وعقلها وتجعل هدفهما واحداً .

■ هل تحسنين اختيار مستشاريك ؟

المرء على دين خليله .. فلينظر أحدكم من يخالل !!

لا تسل عن المرء وسل عن قرينه فالقرين بالمقارن يقتدى ..

هكذا تقول الحكمة والسنة النبوية إن مرآة الفرد منا صاحبه . وكلما أحسن المرء اختيار أصحابه سعد وغنم . وكلما أساء الفرد انتقاء أصدقائه شقى وندم ، والمرأة تحتاج إلى صديقات كما يحتاج الرجل إلى أصدقاء . فمع الصديق ترفع الكلفة وتفتح القلوب وتلغى المحاذير . ويندفع الحوار قوياً ودافئاً من أعماق القلوب وينساب فى كل مكان . وقد يشمل الحوار مشكلة وقد يعالج قضية ما . وقد أمرنا ديننا الحنيف أن نستخير الله تعالى فيما نقدم عليه من أعمال ، ونستشير أصحاب العقول والنهى فمن شاور الرجال فقد شاركهم عقولهم . ولأن الصديق مؤتمن على أسرار صاحبه وجب على كل منا أن يحسن اختيار مستودع أسراره .

وبالنسبة للمرأة فإن حسن اختيار الصديقة لهو أمر هام وخطير . فكم من البيوت فضحت أسرارها ونال الناس من أعراضهم بفعل وشاية أو تداول حكاية من فم صديقة خائنة . وكم من نفوس مريضة تحب أن تنقب عن الثغرات والعورات لتفضحها لا لتسترها وتنصحها .

ويجدر بنا أن نذكر هنا مثالين هامين

الأول : أم تقول لابنتها المتزوجة :

إذا أغضبك زوجك فأرضيه .. وإن خاصمك فانهضى فوراً وصالحيه .. وإن سبك فتمالكى نفسك ولا تسبيه .. ولبيتك إياك أن تهجريه أو تتركيه .. وبيت أبيك غاضبة أو مطلقة لا تدخليه .

الثانى : أم تقول لابنتها المتزوجة :

إذا أرضاك زوجك فلا تشكريه .. وبعيوب أهله ذكريه .. وإن حاول أن يصالحك فخاصميه .. وإن سبك فسبيه .. وإن أغضبك فلبيته اتركيه .. ولدار أبيك اقبلى وادخليه .. ولولدك الرضيع فى بيته دعيه !!

ترى أى الزوجتين ستستقر حياتها وتدوم ؟

وأى الزوجتين ستسوء أحوالها وتتتابها الهموم ؟

■ تعلمى فن الابتسام :

الابتسامة فن وعلم وسلاح يعين صاحبه على مواجهة الأحزان ودرء البكاء . الابتسامة تمنع الروح من الاهتزاز وقدرات المرء من السقوط .

وما أجمل وصية أحد الشعراء لبنى الإنسان : عندما لا يناسبك المناخ .. كف عن الكلام .. وأنصت إلى بعض الأنغام .. واقرأ فى كتاب الزمان .. وتعلم الابتسام..

عندما لا تكون قهوتك ساخنة .. لا تشربها كارهاً ودعها وحاول الابتسام .. عندما يرتكب جيرانك خطأ .. عاتب دون خصام .. وحاول الابتسام .. عندما يتأخر القطار ، لا تلعن الأقدار .. وارض بما حدث .. وحاول الابتسام .. فربما كان العطاء فى المنع أو المنع فى العطاء .. وحاول الابتسام .. فى كل الحياة دروب .. وفى كل درب ثمة محنة تأتى لأسباب تافهة أو جادة . ولعل قطعة الخشب كانت معذورة وهى تشكو للمسمار الذى يفلقها ويدخل فى أحشائها قائلة له : مهلاً يا عزيزى المسمار كف عن الصراخ والشكوى والشجار.. ارحمنى من عنفوان الاختراق . فقال لها باسماً : اعذرينى فأنا مكره ومضطر من كثرة الدق على رأسى بالمطرقة !!

الخطوة الأولى فى مواجهة المحنة هى الابتسام وتقبل الحال كما هو .

إن أكثر من ٩٩٪ من مخاوفنا لا تتحقق لأنها وهمية .

وإن أكثر من ٦٠٪ من أمراضنا الجسدية سببها القلق والاكتئاب والتوتر العصبى ، وهذه هى الأسباب الحقيقية .

إن ضعف إيماننا بقدرة الله القادر وانتقام الله العادل ممن ظلمنا . وعدم فهمنا لماهية أحوالنا وقدراتنا .. وتهويلنا للأمور يجعل الحياة ظلاماً والأمل يأساً ، وهذا هو سر مكابدتنا الحياة .

الابتسامة أجمل شىء فى الحياة .. أما العناء وتقطيب الوجه والعبوس فهو أسواء شىء يقود الزوجة إلى الخطأ وربما الانفصال . وليكن شعار الزوجة الدائم «العمر له قيمته» ولا ينبغى أن نضيعه بالتوافه . كونى مرحة وبشوشة يكن البيت جنة ونعيماً على الصعيد الأدبى والأخلاقى والصحى أيضاً .

■ احذرى الدعاوى المشبوهة ودعاة حقوق المرأة المغررات !!

منذ فترة ليست بطويلة اجتاح العالم نداءات عاصفة تهدد كيان الأسرة وعالم الأمومة الرائع . تيارات فكرية ، وحركات نسائية متطرفة ، تدفعها أياد خبيثة وعقول شريرة تشكك فى كرامة دور الأم فى الأسرة .

ونظراً لدور التلفاز والدش والفيديو ، فإن العدوى انتقلت من الغرب السافر إلى الشرق المؤمن الملتزم . وللأسف أصابت العدوى بعض القيادات النسائية ، فأصبحن صدى رديئاً لما يقال هناك .

وهناك حركتان شريرتان هما : حركة المساومة المتطرفة Equalism وحركة المرأة السافرة Feminis ، وكل من الحركتين يكمل دور الآخر فى تضليل البسطاء والسذج من الرجال والنساء .

وتصور كل حركة أن عمل الأم فى البيت تحقير لها وانتقاص من قدرها مما لا يتفق وما وصل إليه العالم من تقدم ونمو فكرى وحضارى . لقد جعلا الأم خادمة تكنس وتطبخ فى بيت سيدها (زوجها) وترعى له أبناءه (أبناءها) . وللأسف الشديد أصابت هذه الأفكار الشريرة قلب الأمومة فى مقتل .

أى مجد ياسادة ويا سيداتى يفوق مجد وكرامة وقدسية وبهاء الأمومة . إن من الأوهام ما قتل ، ومن الأعمال والخيال ما فشل ، فهناك واجبات وأعمال ومسئوليات لا يقدر على القيام بها سوى الأم .. الأم وحدها التى أكرمها الله بها . وأعمال أخرى ومسئوليات لا يقوم بها سوى الأب .. والأب وحده والذى شرفه الله بها .

وأعمال أخرى يمكن أن يقوم بها الخادم . ومسئوليات يقوم بتنفيذها الأبناء . مرحباً بتعليم المرأة ومشاركتها فى الحياة .. ولكن دون إساءة لدورها الأساسى الذى خلقها الله من أجله .

وقد تتصور بعض الأمهات العاملات أن ما يحتاج إليه الزوج والأبناء هو المال وحده . فتغدق عليهم المال تعويضاً عن تقصيرها فى أداء مهامها الإنسانية . وهيهات هيهات أن يتساوى اللبن الصناعى مع لبن الأم الطبيعى والربانى والصحى والمفيد . أو يتساوى حنان الخادمة مع حنان الأم .. وطعام الخادمة القذرة مع طعام الأم النظيفة وتربية المربية الجاهلة مع تربية الأم الواعية !! لقد سألت معلمة أمريكية طالبات مدرسة ثانوية ذات يوم سؤالاً :

*** من منكن تود الزواج عقب تخرجها من المدرسة مباشرة ؟**

فكانت الإجابة أن ١٠٠٪ من الفتيات يردن الزواج مباشرة .

*** من منكن تود أن تؤخر زواجها خمس سنوات أو عشر بعد التخرج ؟**

وكانت الإجابة رفض جميع الطالبات مبدأ التأجيل .

*** من منكن تريد العمل بعد التخرج ؟**

فأجاب نسبة تفوق ٧٠٪ بموافقتهن على العمل .

فاستطردت المعلمة قائلة :

*** فإذا تعارض العمل مع الزواج فكم منكن تضحى من أجل الزواج ؟**

فأجابت الطالبات كلهن : كلنا نضحى بالعمل من أجل الزواج .

فقالت المعلمة :

**** إذن لا داعى لتضييع الوقت فى إعدادكن للعمل المهنى وخير لكن أن يتم إعدادكن للعمل الأسرى وحقوق الزوجة !!**

إن البيت والثروة ميراث من الآباء .. أما الزوج العاقل (أو الزوجة العاقلة) فهى هبة من الله تعالى :نحافظ عليها بكل ما أوتينا من عقل وذكاء .

طوبى لمن فهم وعقل ، وقدر نعمة ربه ، فحافظ عليها من الضياع .

وتعساً لكل من أهدر النعمة وآثر نفسه بحب ذاته وقليل من المتاع .

■ احذرى ضلال دعاية مستحضرات الجمال :

تحذر الأستاذة فاطمة النجار بنات حواء فى كتابها **من تجاربى للنساء فقط** !! من الوقوع فى شراك الإعلام ومستحضرات التجميل فتقول :

«اعلمى جيداً ياسيدتى أن الجمال المزيف باستخدام مستحضرات التجميل ضار جداً بصحتك وبشرتك !! نعم قد يعطى جمالاً وبريقاً إلى حين .. ولكن بعد ذلك يحدث ما لا يحمد عقباه ، من المتاعب والمشاكل ، مثل التهابات الجلد وتجاعيده والشيخوخة المبكرة وغير ذلك .. وكل سيدة تصدق كل ما يقال وينشر عن مستحضرات التجميل إنما هى سيدة ظالمة لنفسها .. منتقصة لجمالها ، وكل ادعاء أن الدهانات تغذى البشرة وتزودها بالفيتامينات ، إنما هو ادعاء كاذب ، لأن الجلد يتغذى عن طريق

الدم بالعناصر الغذائية وليس عن طريق الجلد . وأن بعض هذه الدهانات تحتوى على الزئبق الذى يزيد أحياناً الحالة سوءاً . واعلمى أن خير منظف للجلد هو الماء والصابون .

وبالنسبة لأحمر الشفاه فإن بعض الأنواع تسبب الجفاف والتشقق والتقشر وتكسب الجلد لوناً غامقاً حول الفم .

أما قلم الحواجب والألوان التى توضع حول العين فهى تحتوى على كربون أسود وأكسيد الحديد الأسود (بالنسبة للون الأسود) أو تحتوى على أزرق بروسى (بالنسبة للون الأزرق) أو يوجد بها أكسيد الكربون (بالنسبة للون الأخضر) ، واللون الأحمر مستخرج فى العادة من كيماويات ناتجة من تحلل بعض الحشرات ، وهذه الأشياء قد تسبب الالتهابات الحادة والمزمنة لجلد المرأة ، أما الرموش الصناعية والمواد التى يدهن بها الرموش الطبيعية لتكسبها لمعاناً ، فهذه مواد من أملاح النيكل أو من أنواع المطاط الصناعى ، وكلاهما كثيراً ما يسبب التهاب الجفون وتساقط الرموش ، وما أحلى المظهر الطبيعى لعينيك ياسيدتى ولرموشك مع قليل من الكُحل !

وتضيف الكاتبة «أن مساحيق الوجه تؤدى إلى انسداد مسام الجلد وتحدث الالتهابات لأنها تحتوى على صبغة الأنيلين .

والمواد الكيميائية التى تستعمل لدهان وصبغ الشعر ، تكسبه وفروة الرأس حساسية بالغة ، تؤدى حتماً إلى تساقطه وتقصفه ، ورغم كل ما سبق فلماذا يا سيدتى تستعملين هذه المواد الحارقة المدمرة ؟ وهناك من الصبغات ما فيه الأمان الكامل والجمال الكامن مثل الحناء التى كانت تستعملها جدتك وجدتى . ونفس الأمر يقال عن مزيلات العرق من تحت الإبطين التى تقلل إفراز العرق وتؤدى إلى تكوين حويصلات مائية وبؤرة صديدية . وتكمل الكاتبة وصاياها للمرة بقولها :

قال رسول الله ﷺ لرجل يشكو وجعاً فى رجليه : **«اختضب بالحناء»** رواه البخارى .

وأيضاً أوصيك سيدتى أن تحذرى استعمال الأحذية ذات الكعب العالى والمكشوفة من الخلف ، وعليك باستعمال الأحذية المريحة حتى لا تصاب قدماك بالتشقق والآلام . واحذرى أيضاً الحذاء الضيق والسير عارية القدمين على الأسطح الصلبة حتى لا تشكين من مسمار القدم أو عين السمكة والكالو والظفر المعتدى واعلمى

سيدتى أن أهم ما يؤدى إلى قصف الشعر والقضاء عليه استخدام المكواة والسيشوار فى فرد الشعر مما يؤدى إلى ضعف مقاومته .

كما أن «الكريباج» ولف الشعر وتكرار ذلك يوميا لكى ينعم شعرك أو يفرده يؤدى إلى حدوث الصلع نتيجة الشد المستمر على «الرولو» والسبب هو ما ينتج عنه من ضمور فى خلايا جذور الشعر المشدود مما يوقف نموه ، واحذرى يا سيدتى مواد الصباغة ومستحضرات التجميل المنتشرة بالأسواق فهى مكمن الخطر والمجزرة الحقيقية التى تأتى على الشعر .

وعليك باستعمال الحناء بالخل أو الليمون ليكون شعرك جميلاً ولامعاً واشطفيه بماء الورد لتكسبيه نعومة .

وتختم الكاتبة فاطمة النجار تحذيراتها لحواء التى تتأثر بالدعاية والإعلام وصيحات مستحضرات التجميل بقولها :

«وأيضاً لا تكثرى التردد على الكوافير واستعمال الأصباغ والكيماويات والدهانات الخاصة بالشعر والموجودة عنده تحت شعار : «هذا أخر ما توصلت إليه الأبحاث العلمية والطبية» .

عزيزتى حواء :

إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدى إلى موته وتساقطه ، والمبالغة أيضاً فى العناية والإكثار من الدهانات والمساحيق يؤدى إلى نفس النتيجة ، والحل هو :

- اهتمى بالغذاء الصحى المتوازن .
- لا تكثرى من إرهاق شعرك بكثرة تمشيطه بأمشاط حادة .
- لا تستعملى أدوات الآخرين فى تمشيط شعرك .
- لا تعرضى شعرك لأشعة الشمس المباشرة خاصة فى الصيف .

إلى هذا تنتهى الوصايا الجامعة والمانعة للمرأة من الانسياق وراء دعايات الإعلام فما رأيك ياسيدتى؟ هل ستشترين الداء بمال كثير وتلهبين شعر رأسك ورموشك وجفون عينيك ؟ ثم بعد ذلك تدفعين أموالاً للحصول على نصيحة طبية ودواء لهذا الداء ؟

عزيزتى المرأة :

أى النساء أنت .. يرحمك الله ؟

١ - اهتمى بنفسك أولاً !!

عندما يدرس الباحثون أول طلب يطلبه الرجل فى امرأته ، فإنهم يجدون أنه الجمال !! جمال الوجه وجمال الجسم وجمال الروح وجمال العقل .

ولكل جمال معاييره ومعجبوه والباحثون عنه .. وكذلك طرق تحسينه وصقله . وكل النساء جميلات ـ رغم قبح بعضهن ـ بطريقة أو بأخرى . ولا يوجد فى العالم امرأة قبيحة ، ولكن توجد امرأة لا تعرف كيف تظهر جمالها . فلكل امرأة وجه تتناسب معه تسريحة معينة للشعر .. وألوان معينة للثياب ورسم الخطوط فيها . فإن أحسنت المرأة الاختيار المناسب ظهرت محاسن الوجه والجسد . وإن أخطأت الانتقاء برزت عيوب الوجه والجسد وتجسدت بشكل أوضح . فالخطوط الطويلة تخفض سمنة النساء والألوان الداكنة كذلك . والخطوط العرضية تبرز سمنة النساء وكذلك الألوان الفاتحة .

والمرأة القصيرة قامتها تلائمها الثياب ذات الخطوط الطويلة لتعالج قصرها .

بينما المرأة الطويلة قامتها يستحسن أن ترتدى ثوباً ذا خطوط عرضية لتبدو أقصر قليلاً .

وإذا كانت المرأة قادرة على أن تعطى انطباعاً أولياً وجيداً عن خفة دمها وروحها وروعة ذوقها فعليها أن تبدو فى أفضل مظهر جذاب أمام زوجها .

وهناك أشياء كثيرة جميلة فى العالم يمكن أن تضفى لمسة تميز وإعجاب . وهى أرخص من جميع أدوات الزينة وأجرة الكوافير .. وهى أغلى ثمناً وقدراً من جميع الحلى والقلادات التى تزين وجه المرأة وعنقها وصدرها . إنها البسمة الحلوة ... والكلمة الطيبة . وكم من النساء يصنعن ذلك ؟ وكم مرة فى اليوم تبتسم ربة البيت وهى توقظ النيام وتطعم الجوعان وتستقبل الوافدين من كل مكان ؟

يقول العلماء : إن البسمة الجميلة تحتاج إلى عضلات قليلة تنقبض فى الوجه لترسمها ، بينما العبوس وكآبة المنظر تحتاج إلى عضلات أكثر (أضعاف ما قد سبق) لترسم الغضب أو الحزن على وجه صاحبتها .

ولقد شكى رجل من سوء منظر زوجته في الصباح الباكر ، حيث تبدو فى منظر مرعب كئيب ، وكأنه وجه شيطاني ذو شعر أشعث أغبر وثياب غير مهندمة . كما أنها تصر على أن تتناول فطورها مع زوجها ـ وأولادها ـ دون أى محاولة لإصلاح ما أفسده النوم . ولا عذر لسيدة البيت ولا حجة أنها لم تنم جيداً أو كانت مشغولة البال وكان لديها أعمال منزلية كثيرة .

ليت كل الأمهات والزوجات يتأملن وجوههن فى المرآة قبل فتح باب غرفة النوم الموصد . ويمنحن أنفسهن خمس أو عشر دقائق يغيرن فيها الثياب ، ويمشطن شعورهن . فالصباح المشرق يحتاج إلى وجه امرأة مشرقة ، ليس كذلك ؟

إن عمر الخيل والأغنام يحدد من أسنانها ، وعمر المرأة يحدد من تجاعيد الوجه والرقبة فهل تعتنى المرأة بنظافة شعرها ووجهها ورقبتها ويديها وأسنانها لتبدو أمام زوجها أصغر من الحقيقة وأجمل من الواقع ؟

■ ما أجمل طريق للجمال والرشاقة ؟

إنه الصحة السليمة والعناية بها والمحافظة عليها من الأمراض ، والكريمات والميك آب الكثيف الدهنى ذى الألوان والأصباغ الصناعية التى تسد مسام الجلد وتجعله يشيخ قبل الأوان . وتجنب تناول المواد الدهنية والنشوية بكثرة .

والمرء لا يمكنه التسامح فى عيوب الزوجة التى تظهر بعد الزواج وبوسع كل امرأة أن تهون كبار الصعاب التى تلقاها الأسرة فى البيت وخارجه ومن ثم تطيب لها المعيشة . وبإمكانها أن تهول صغار المشاكل وتصنع من الحبة قبة فتفسد طعم الحياة الجميل .

٢- كيف تجعلين حياتك الزوجية شهر عسل دائم ؟

عزيزتى الزوجة تقول بعض حقائق الحياة :

إن من تقدر على التعامل الحسن مع زوجها تحسن التعامل مع الآخرين والناس أجمعين ، والعكس صحيح . وإن نجاح الزواج أو فشله يقع فى المقام الأول على الزوجة قبل أن يقع على أى طرف آخر .

وهناك أربعة أشياء لا تتغير مع تغير الفصول هى الشمس والقمر والنجوم والزوج ، بينما الزوجة تتغير من أول يوم عقد الزواج فتصبح امرأة بعد أن كانت آنسة وتصبح زوجة بعد أن كانت عانساً وتصبح أماً بعد أن كانت وحيدة وتصبح راعية مسؤولة عن زوج وأولاد بعد أن كانت طالبة أو فتاة مسؤولاً عنها أب وأم وإخوة ؛ لذا عزيزتى الزوجة : انظرى وتأملى قليلاً قبل أن تتكلمى مع زوجك ومع الناس ، فكرى كثيراً قبل أن تحكمى فهناك فروق جوهرية بين نظرة كل من الرجل والمرأة للزواج . فغاية كل امرأة الزواج .. وغاية كل رجل النجاح فى عمله .

وواجب المرأة الأول فى البيت إسعاد الزوج وإشعاره بقيمته وتحفيزه للقيام بأفضل الأعمال ولكن قليلاً من النساء من يفهمن وأقل منهن من يفعلن . وكثير من النساء من يفعلن النقيض عن طريق التطرف فى أداء الواجب من خلال الإهمال أو الإكثار من الدلال .

ولكى تحسن المرأه فى عملها وتربح رضاء زوجها عليها أن تتسلح بالآتى :

بالمعرفة .. بالسياسة .. بالصبر .. بالمرونة ، وكل واحد منها تحتاج إلى دراسة وإتقان . إن السبب الغالب لكثرة المشاكل ووجود رغبة فى الانفصال أو الطلاق يعود إلى سبب جوهرى هو قلة الفهم أو سوء الفهم للطرف الآخر .

ولا تخلو حياة زوجية من متاعب أياً كانت ، فالحياة مسلسل من المفاجآت والمواقف السارة والمحزنة وتتباين وجهات النظر عادة تجاه الموقف نفسه . وفى الأمثال يقولون : شىء واحد تطلبه وتتمناه كل امرأة وهو الزواج .. وبعد الزواج تطلب المرأة كل شىء .

إن شهر العسل يمكن أن يقصر أو يطول حسب رغبة المرأة وفعلها . فقد يستمر العسل ثلاثين يوماً أو أسبوعاً فقط أو عدة أيام وقد يستمر سنوات أو يطول حتى نهاية العمر ، والعسل يعنى التفاهم والمودة والحب والرحمة القائمة على المرونة.

إن الزهور التى تتجمع من هنا وهناك لتوضع إلى جوار العريس وعروسه ليلة العرس بعد ساعات تضمر وتذبل ولا يتبقى إلا الشوك والفروع الخضراء ، والسعادة الزوجية يجب ألا تكون مثل هذه الزهور التى تسقط بعد ساعات ولكن يجب أن تكون مثل الجذور والسيقان التى يخرج زهرها كل يوم وتتفتح براعمها ليشم الناس جمال رائحتها مثل الفل والياسمين .

والمرونة التي نعنيها هنا هي القدرة على التكيف مع ظروف عمل الزوج ومكان إقامته . فإن كانت الفتاة قد تربت في مكان معين (قرية أو مدينة مثلاً) وكان زوجها يعيش مع أسرته في مكان مغاير تماماً لقريتها أو مدينتها وجب على الزوجة أن لا ترفض الذهاب إلى هناك بحجة أنها لا تستغنى عن أهلها أو مسقط رأسها . ويجب أيضاً أن تذهب إلى هناك وهي راضية وغير ساخطة حتى لا تتحول الحياة الزوجية إلى عذاب مقيم .

نعم إن لمسقط الرأس مكانة ولذكريات الطفولة وعيشها ركناً في القلب .. ولأصدقاء المرء القدامى اشتياقاً ووجوداً .. ولكن كل هذا يعتبر في سجل الماضي الذى ولى ، ولكن الحاضر شيء آخر مختلف . الحاضر يعنى الزوج وعمله وأهله وأصدقاءه وجيرانه والأبناء الذين سيأتون من الزوج وطريقة تربيتهم وتعليمهم .

وتقول السيدة دوروثى كارينجي في كتابها «ادفعى زوجك إلى النجاح» عدة وصايا هامة لكل امرأة تنتزع من محيط أهلها وتنتقل إلى محيط آخر جديد عليها :

«إن البيت السعيد هو وليد الحب والفهم والدفء والقدرة على استخلاص أقصى متعة من كل موقف طارئ» .

لذلك ياسيدتي اجعلي هذه المقترحات الأربعة نصب عينيك وهي :

١ - لا تتوقعي أن تكون البيئة الجديدة مطابقة للبيئة التي ألفتيها : فالأماكن كالناس يختلف بعضها عن بعض ، ولا يتمكن اليأس منك إذا رأيت أن العمل السابق كان يضفي على زوجك مركزاً أو وجاهة يفوقان ما يضيفه العمل الجديد ، فلعل هذا العمل الجديد أحفل من سابقه بغرض التقدم والنجاح .

٢ - لا تدعى افتقاد أسباب الراحة والرفاهية يثبط روحك المعنوية : بل اختبرى مدى صلابتك بصنع أفضل ما تستطيعين ، مستعينة بما هو متاح لك على ما قلته ، وخير مثال أقدمه لك يا سيدتي هو تجربتي مع زوجي الذى اضطر إلى أن ينتقل إلى وحدة سكنية يسكنها الجنود المسرحون ليعطى برنامجاً في جامعة **ويومنج** ، وقد تضايقت كثيراً أول الأمر . ولكن عندما رأيت الأزواج الشبان يصحبون زوجاتهم الشابات فرحين وأطفالهم لحضور البرنامج الذى يدرسه زوجي ، وكانوا جميعاً راضين بما قسم الله لهم من أسباب العيش والسكن والبيئة . فتعلمت منهم درساً لا يمكن أن أنساه وهو أن السعادة والنجاح لا دخل لهما بارتفاع مستوى المعيشة وتوافر الرفاهية .

٣- جربى البيئة الجديدة ، وأحيطى بها علماً قبل أن تصدرى عليها حكماً :

ولا تكونى أنانية تكلفين زوجك الإنفاق على بيتين فى آن واحد ، وجربى أن تسكنى معه فى مقر سكنه الجديد فربما كانت التجربة أجمل عشرات المرات مما تتصورين .

٤- أحسنى استغلال الفرصة الجديدة المتاحة لك : ولا تبتئسى للفرصة التى خلفتيها وراءك : وذلك من خلال عقد صداقات جديدة إذا احتواك وسط غريب عليك ، قومى بزيارة لمدارس الفتيات والجمعيات النسائية وتعرفى على خصائص ومميزات المجتمع الجديد ، وصادقى نساء صالحات هناك . وبدلاً من شكواك مما لا يعجبك من الأشياء ، انشغلى بتحسين هذه الأشياء حتى تتفق مع ذوقك» .

٣- (٢٥٠) امرأة يتحدثن عن السعادة الزوجية :

فى دراسة هامة قام بها أحد خبراء العلاقات الإنسانية تضمنت مائتين وخمسين زيجة سعيدة ، سئلت كل واحدة منهن سؤالاً هاماً هو :

■ **ما أهم عنصر أساسي لاستمرار السعادة الزوجية ؟**

وجاءت الإجابة منهن لتؤكد أن أهم عنصر هو :

الرفقة الطيبة .. أى الصحبة والمشاركة ثم احترام كل من الزوجين لذوق الآخر ورأيه ثم التزام الأخلاق القويمة والتضحية من أجل الآخر ، وجاء التفسير الذى يقول: إن المشاركة هى أكثر ما يدنى الناس بعضهم من بعض ، سواء كانت مشاركة فى كسرة من الخبز أو فكرة تدور فى الذهن .

ويقول **«ودهاوس»** : إن مشاركة من نحبهم فيما يمتعهم ويلذ لهم سر عظيم من أسرار العلاقات الإنسانية ، والعناصر الأساسية للرفقة أو المشاركة الموفقة هى : المشاركة فى الميول .. المشاركة فى المثل العليا .. المشاركة فى حسن اختيار الأصدقاء.

وكتب **هارى شتاينميز** فى صحيفة علم النفس العلاجى يقول :

«إن تضحية كل من الزوجين فى سبيل تحقيق تقارب أحدهما من الآخر فى الميول والأذواق والمشارب ، أفعل فى نجاح الزواج من تشابههما أصلاً فى الميول والأذواق والمشارب .

إن أسوء ما تصنعه بعض النساء هو إعلان الضجر من عمل الزوج وهوايته ، والإعلان يكون عادة فى شكل خلق النكد والدأب على الشكوى واتهام الزوج بإهمالها .. واللجوء إلى بيت أمها غضبى . بينما النساء الذكيات يعكفن على دراسة ميول الزوج وتفهم مشاربه ، فإن كان زوجها محباً للأدب أحبت هى الأخرى الأدب وناقشته فيما يعرف ويجيد . وإن كان محباً لدراسة التاريخ قرأت هى الأخرى فى بعض كتب التاريخ وطورت معلوماتها وتبادلت معه المعلومات وجعلته مدرساً لها ، وإن كان الزوج صحفياً تعلمت الكتابة على الآلة الكاتبة لتشاطره أفكاره بالكتابة والرأى .

وإن وجدت المرأة زوجها محباً للزخرفة وعمل الديكورات أعانته فى ذلك وكانت عوناً له بالكلمة واليد ، وخلاصة القول شاركى زوجك فى هوايته وسعادته .

إن فائدة الهواية للزوج تنحصر فى خلق جو يختلف عن الجو الروتينى الذى يزاوله المرء فى عمله ، الأمر الذى يغسل عنه التعب ويرفه عن أعصابه المكدودة ، والمفروض أن الهواية تهيئ للمرء الإقبال على عمله أوفر نشاطاً وحماسة وليس مفروضاً أن تلهيه فى العمل .

وليس الزوج وحده هو الذى يجنى ثمار الهواية بل إن للزوجة نصيباً أيضاً مما يجنيه الزوج ، إنها تجنى ما يتأتى فى ركاب استجمام الزوج ، وراحته وسكينة نفسه من ثمرات ، والرفقة لا تعنى كتم أنفاس الزوج وملازمته الدائمة بل تعنى مشاركة الزوج فى أوقات وتركه فى أوقات ليختلى بنفسه» .

وتضيف الكاتبة **دوروثى كارينجى** نصيحة للنساء على ما سبق فى كتابها القيم **«ادفعى زوجك إلى النجاح»** قائلة :

وإلى جانب تشجيعنا ـ نحن النساء ـ لأزواجنا على اتخاذ هوايات خاصة فلنتح لهم كذلك وقتاً يخلون فيه إلى أنفسهم بغير تدخل من جانبنا .. فهذا حق لكل إنسان وأزواجنا بشر كسائر الناس ، وتقول : «إن شاباً أعزب اجتمعت له كل مؤهلات الزواج قال إنه سيتزوج فى لمح البصر متى وجد الزوجة التى تمنحه الرفقة الطيبة وتحترم فى الوقت نفسه حقه الطبيعى فى أن يخلو لنفسه كلما رغب استشعرت هى ذلك . ولعل الوقت الذى تمضيه الزوجات وحدهن فى البيت يجعل من العسير عليهن أن يتصورن كيف يرغب الرجل فى الوحدة أحياناً .

على أن رغبة الرجل فى الاختلاء بنفسه ليس معناه أنه يريد الوحدة حقاً . ولكن معناها أنه يريد أن يستشعر ولو لفترة موقوتة التحرر من مطالب المرأة وقيودها المفروضة عليه وأن يحس بذاتيته واستقلاله .

وقد يعمد بعض الأزواج إلى تحقيق هذه الرغبة بقضاء ليلة مع الأصدقاء خارج البيت فى مزاولة تسليتهم المفضلة ، ويعمد البعض الآخر إلى الخروج لصيد السمك. وآخرون قد يغلقون دونهم أبواب غرفهم ليطالعوا قصة بوليسية.

ومهما تكن طبيعة اللحظات التى ينفرد فيها الزوج بنفسه فإن الزوجة الحصيفة التى تتوخى أن تتيح له هذا الوقت الذى يستشعر له سعادة ورضاء .

وتختم درورثى كارينجى رؤيتها بقولها : لقد تعلمت بتجربتى مع زوجى طيلة عشرين سنة زواج ، أن زوجى يقضى مساء الأحد (إجازته) مع صديق له معروف اسمه «هو مركروى» ويم أستطع أن أثنى زوجى عن عادته . وكان زوجى يعود إلى بعد لقاء صديقه ووجهه يشع بالسعادة والراحة والسرور . نعم لا جدال فى أن كل زوج يحاول أحياناً أن يقتنص لحظات ينسى فيها تبعات الزواج ، فإذا وسعنا أن نعاون أزواجنا على اتخاذ هواية تملأ أوقات فراغهم وأفسحنا لهم أوقاتاً يخلون فيها إلى أنفسهم كلما استشعروا فى ذلك رغبة . فإننا ولا شك نفعل الكثير من أجل إسعادهم ، ولتتذكر كل زوجة هذه النصيحة الغالية :

«الزوج السعيد أكثر طاقة على العمل وأوفر حظاً من فرص النجاح» .

٤- خطر .. خطر .. الأمثال الشعبية الهدامة

عزيزتى المرأة ... هل تريدين حقاً أن تكونى زوجة صالحة مثالية ؟

امرأة يحبها الله ورسوله والمؤمنون والمؤمنات فى المحيا والممات .

إذا كنت حقاً صادقاً فى أمنيتك ودعوتك ، فعليك أن تتبعى هذه الإرشادات وتتخلى تماماً عن بعض المعتقدات الخاطئة التى تحشو رأسك أحياناً ، وبعض الشكوك التى تنتابك رغم أنفك ، من كثرة قراءاتك لصفحة الحوادث ومشاهدة المسلسلات وسماعك أخبار الجيران والأمثال الشعبية الخاطئة مثل :

* الرجل يأخذ المرأة لحماً ويرميها عظماً .

* الرجل يحب المرأة التى تنشف ريقه وتجريه وليست التى تطيعه وتهنيه .

* يا مآمنة للرجال يا مآمنة للميه فى الغربال .

* قصقى ريش طيرك قبل أن يلوف بغيرك .

* جنيه تكسبه المرأة من عملها أفضل من مائة جنيه يعطيها لها زوجها .

وغيرها من الأمثال التى تبذر بذور الشك والقلق فى نفس المرأة دون داع ونتيجة لهذا تعامل المرأة زوجها على أنه خائن وذئب وزير نساء . وأنه سوف يدعها فى أقرب فرصة ويتزوج غيرها دون سبب .

إن علماء النفس والاجتماع ينصحون كل زوجة أن تتبع هذا القانون الصائب القائل «المتهم برىء حتى تثبت إدانته» وفى مجال الحياة الأسرية يمكننا القول «كل زوج برىء حتى تثبت إدانته» وليس العكس .

إن الثقة فى الزوج لهى حجر الزاوية فى بناء حياة مستقرة واعدة لأنها تعطى دفئاً للرجل فى وقت البرودة ... وأمناً فى وقت الخوف ... وارتفاعاً فى سماء المجد إذا تقزمت إمكاناته ... وقوة إذا ضعفت إرادته وكثرة مشكلاته ... وبهجة وبسمة وأملاً إذا فقد ابتساماته . الثقة بلسم لجروح الحياة الدامية ...

ومن منطلق هذا الفهم الجديد لماهية دور الزوجة فإننا ننتهز هذه الفرصة لنعلن أن الزوج يحتاج إلى زوجة سكرتيرة رقيقة فى المنزل تنظم له أعماله ... ترتب أوراقه .. تذكره إذا نسى مواعيد هامة فى الحياة ..

وتنسيه همه وإخفاقه إذا ما لاح فى ذاكرته وأضناه ...

أمينة على أسراره .. خادمة ومربية لأولاده فى داره ..

ومن المسلم به أن الحياة سلسلة من المواقف التافهة وبعض المواقف الجادة وحلقات من مسلسل آلام كثيرة وآمال كثيرة .. وهذا يعنى احتياج الرجل إلى من يمنحه الثقة بالنفس والتشجيع المستمر ليقوى ظهره ويطول عنقه !!

إن الزوجة العاقلة التى تعرف متى تنصح ؟ وكيف تفصح عن جمال رأيها ؟ لهى كنز أثمن من كنوز الدنيا .. إنها ثروة لا تقدر بمال .

وما أجمل وصف رائد صناعة السيارات الأمريكية هنرى فورد إذ يقول : «إن زوجتى مؤمنة .. أنها امرأة رائعة آمنت بأن النجاح طريق وعر وصعب يحتاج إلى مزيد من البذل والعطاء .. سهرت معى ثلاث سنوات متعاقبة تشد من أزرى ، وتثبت

الشجاعة والعطاء فى أنحاء ضلوعى ، حتى تمكنت من اختراع أول سيارة تسير بغير خيل أو جواد .

لقد سخر منى أبناء قريتى لفشلى عدة مرات ، وكدت أن أيأس لولا هذه المرأة المؤمنة ، التى آمنت بقدراتى ووثقت بى ، وأكدت لى مراراً أن الله سيوفقنى فى نهاية الأمر وقد كان .. إننى مدين لها بالنجاح والثراء !!

ونقيض ذلك تراه فى المرأة التى تشاكس زوجها وتصغر حجمه وتسخر من محاولاته المتكررة للوثوب فى الحياة وتكون بمثابة العلقم فى البلعوم أو الدبوس فى القميص أو المسمار فى المقعد يؤلم صاحبه كلما اقترب منه ، ونتيجة لهذه المشاكسة والألم المستمر ، فإن الزوج سيكتئب ويقلق ويخاف ، ويرتعد من النجاح وسيخفق فى محاولاته غالباً لأن التفوق لا يعرف إلا الأقوياء .

٥- أى النساء أنت .. يرحمك الله ؟

عزيزتى المرأة هذا بيان للذوق السليم أو الذوق السقيم لدى المرأة .

المرأة ذات التصرفات الدالة على الذوق السليم :

١- إذا كنت تمدحين الآخرين وتشكرين المحسنين منهم على المعروف وتقولين لهم : جزاكم الله خير الجزاء .

٢- إذا كنت تكظمين غيظك عند الغضب وتتمالكين أعصابك جيداً وترجين بذلك رضاء الله .

٣- إذا كنت تتذكرين الأسماء جيداً حين تتعرفين عليها ، وتسعدين الناس بسماع أسمائهم حين تلقينهم للمرة الثانية .

٤- إذا كنت تحيين الناس ببشاشة عند اللقاء وعند الوداع فالبشاشة باقة حب وتفاؤل تهدى لمن نلقاهم .

٥- إذا كنت تتغاضين عن أخطاء الآخرين وتنسينها أو تتناسينها فهكذا يصنع الأصدقاء الجيدون .

٦- إذا كنت تقولين كل ما هو حسن من لفظ أو حكاية .

٧- إذا كنت تتذكرين إحسان الآخرين إليك وإساءتك إليهم حين تحدثك نفسك بالغرور والكبرياء والتعالى على الآخرين .

٨- إذا كنت تحاولين دائماً الاحتفاظ بهدوئك حين تناقشين أمراً مع أحد.

٩- إذا كنت تسألين عن أحوال الآخرين وتهتمين بأخبارهم السارة فتشاركينهم أفراحهم وتشاطرينهم أحزانهم .

١٠- إذا كنت لبقة تحاولين منع حدوث الأشياء المكدرة لسعادة البيت وسعادة الناس .

■ **أما التصرفات التي تدل على الذوق السقيم فهي :**

١- حب الذات وكثرة الحديث عن ذكاء المرأة وعبقرية أولادها وتميز زوجها ، وتنسى أن من يتحدث عن نفسه كثيراً يفقد أصحاباً كثيرين .

٢- التفوه بكلمات مؤذية تجرح المشاعر بحجة أنه مزاح .

٣- حب الجدال بدون فائدة رغم أن الجدال يؤدى إلى الخصام والمشاحنات.

٤- التدخل فى شئون الآخرين والتطفل لمعرفة أسرارهم دون سابق استئذان .

٥- حب الغيبة والنميمة والخوض فى سرد عيوب الآخرين رغم قلتها والاستفاضة بالحديث عن مزايا الذات رغم قلتها .

٦- حين تبدين عناداً وتصلبا فى آرائك رغم ضعفها .

٧- حين تستلفتين الأنظار بجمال زينتك وتصدمين الناس بقبح سلوكك .

٨- حين تمزحين وقت الجد وتجدين وقت المزاح .

٦- أرجوك : لا تكوني مصدر إزعاج !!

إن راحة الزوج وسعادته وتكامل شخصيته لا تتحقق إلا فى ظل حياة أسرية يشعر بحبها وتقبلها له ويقدم الحب لمن حوله ويتقبله منهم .

إننا للأسف الشديد نعيش فى زمن انتشر فيه الهم والغم نتيجة ضعف الوازع الدينى والتفكك الأسرى حيث شاع ضعف الروابط الأسرية وفترات المحبة وازدادت المسئوليات والهموم .

إن تقبل الزوجة لزوجها وتشجيعها له لهو ينبوع الحب الدافئ الذى يشرب منه الزوج وهو الأرض الخصبة التى تمده بالغذاء والطعام اللازم لبناء جسمه وتقوية مناعته أمام جراثيم الحياة وميكروباتها .

ومن ثم كان البيت المملوء بالحب والسلام ، والاحترام والتقدير المتبادل ، مع طعام مكون من كسرة الخبز وماء ، خيراً من بيت ملىء بالذبائح واللحوم وأشهى الطعام وهو ملىء بالنكد والخصام .

إن تقبل المرأة لزوجها وتقديرها لعمله وجهده ليس مجرد كلمات تشجيع أو هدايا وتحيات تقدم فى مختلف المناسبات رغم أهميتها . ولكنه سلوك ونمط حياة ومسئولية كبرى تحتاج إلى كثير من الوقت والجهد والعطاء لتحقيق الرسالة فى يقظة وأمانة . ولكل منا فضائله ومميزاته ونقائصه وعيوبه وضعفه البشرى . ولكل منا سمات خاصة تميزت به شخصيته طوال حياته بكل ما لها أو عليها من سلبيات وإيجابيات .

والعطاء يعنى الإيثار لا الأثرة .. قليل من الأخذ وكثير من العطاء .. قليل من الحديث وكثير من الإصغاء . قد يكون لكل من الزوجين أسلوبه فى الحياة وطريقته الخاصة فى معالجة الأمور ، والتفكير وحق الاختلاف مشروع يجب أن يعترف به الجميع . ولكن حذار أن تفرض الزوجة طريقتها وأسلوبها على زوجها (أو يفرض الزوج أسلوبه على زوجته) لأنها حينئذ ستكون مصدر إزعاج .

وقد تختلف سرعة الرجل أو المرأة فى الفهم والاستنباط طبقاً لمعدل الذكاء ولكن ما دام كان الهدف واحداً ونبيلاً فلا يهم من يصل الأول ومن يأتى الثانى.

عزيزتى الزوجة ... اعملى دوماً على تجنب ما قد يؤدى إلى إثارة أعصاب زوجك، أو خلق تحدٍ غير بناء .. أو التباهى بمجد أسرتك وثرائها لتقللى من شأن زوجك .

واحذرى الغيرة البلهاء والتدخل الزائد فى شئون حياته الخاصة . الهدوء ... ضبط النفس ... والبساطة والوضوح ... تجنب السلبيات ... تقديم الإيجابيات .. كثير من البسمات وكلمات المديح والمجاملات .. هذا هو سلاحك لتجنب الأزمات وهكذا تكونين مصدر سعادة وابتهاج لا مصدر شقاء وإزعاج .

عزيزتى المرأة :

افهمى شخصية زوجك !

١ - ما أنواع الأزواج ؟

الرجال أيضاً أنواع :

- رجل كامل الرجولة ... فهو يؤتمن ويستشار .
- رجل نصف رجل ... فهو يؤتمن ولا يستشار .
- رجل لا رجل ... لا يؤتمن ولا يستشار .

وهناك تقسيمة أخرى للأزواج للمفكر الكبير برومودباترا :

١- زوج رائع فى كل شىء ، ونسبتهم صفر ٪ .
٢- زوج رائع فى أغلب الأشياء ، ونسبتهم ٦٪ .
٣- زوج رائع فى معظم الأشياء ، ونسبتهم ٣٠٪ .
٤- زوج رائع فى أشياء كثيرة ، ونسبتهم ٤٠٪ .
٥- زوج رائع فى بعض الأشياء ، ونسبتهم ٢٠٪ .
٦- زوج سيئ فى كل الأشياء ، ونسبتهم ٤٪ .

وقد كانت رؤية هذه النتيجة هى محصلة بحث استمر ثلاثين عاماً على الرجال والنساء بشكل عام . وقد يوافق القارئ على هذه النسب أو يجرى تغييراً عليها حسبما يرى فى مجتمعه وبيئته .

ولكن الشاهد هنا أن الرجل الكامل هو محض خيال لأن الكمال البشرى الحقيقى لا يوجد إلا فى الأنبياء وبالتالى فإن نسبة هؤلاء تكاد تكون منعدمة أو صفراً على أرض الواقع .

أما أصحاب الأخلاق الدمثة العالية ، والذين هم رائعون فى أغلب تصرفاتهم ، مع أنفسهم ومع ربهم ومع زوجاتهم ومع أصحابهم ومع جيرانهم ، فإن نسبتهم أيضاً قليلة لا تتجاوز ٦٪ من المجموع العام . ويأتى فى المرتبة الثالثة الأزواج ذوو الخلق الكريم ونسبتهم ٣٠٪ وهم رائعون فى أكثر الأشياء .

ويأتى فى المرتبة الرابعة الأزواج الذين لديهم أخلاق دمثة ولكن بصورة أقل من الأولى وهم المتوسطون ونسبتهم ٤٠٪ وفى المرتبة الخامسة نجد الزوج الأقل من المتوسط فى الجودة والروعة يمثل ٢٠٪ من المجموع العام للرجال . أما أصحاب الخلق الردىء فنسبتهم قليلة لا تتجاوز ٤٪ من المجتمع الكلى .

وقد لا تظهر حقيقة معدن الزوج غالباً إلا بالعشرة والمخالطة الكثيرة . ومن ثم ترى بعض الزوجات أن الزوج كان فى زمن الخطبة أفضل منه بعد عقد القران منه بعد الزفاف حيث أصبح أقل جمالا وروعة .

وعقب الإنجاب والانشغال بالأولاد والجهاد فى الحياة قد تغير الزوجة رأيها فى زوجها وتتهمه بالعصبية والتوتر الزائد وعدم تقدير المسئولية وتجاهل مشاعرها ورغبتها فى النزهة والخروج للحفلات للمرح والسهر . أما الزوج فقد يغير رأيه تماماً فى زوجته بعد الزفاف واكتشافه أن زوجته لا تجيد طهى الطعام مثل أمه .. ولا غسل الثياب والحفاظ على جمالها وبريقها ونظافتها كما اعتاد ، حيث إنها تضع الثياب الملونة مع البيضاء وتقوم بغليها معاً ، وقد تضيف بعض الكلور إليها فتكون النتيجة أن كل قطعة قماش أو ثياب بيضاء تتلون باللون الأحمر أو الأخضر أو الأزرق .

وكل فستان أو قميص ملون توضع فيه بقعة بيضاء ويصبح الغسيل مثل ثياب المهرج !

وقد يرى عدم رغبتها أو ضعف قدرتها على القيام بدور الزوجة الماهرة ، فى إعداد المنزل وتهيئة الجو المناسب للراحة ، والسعادة الزوجية ، أو يجد أنها تريد أن تعيش بلا مسئوليات أو أعباء كما عودها أهلها أثناء دراستها بالإعدادى والثانوى والجامعة !! وهيهات هيهات أن تجد ما اعتادت عليه !!

ويجب أن تعرف المرأة أن الأزواج يختلفون فى طباعهم وأخلاقهم كما بين الإسلام : فمنهم من هو سريع الغضب .. سريع الفىء والصلح ..

ومنهم من هو بطىء الغضب .. بطىء الفىء والصلح ..

ومنهم من هو حسن الاقتضاء .. حسن الرد والمطالبة ..

ومنهم من هو سيئ الاقتضاء .. سيئ الرد والمطالبة ..

وخيرهم من كان بطىء الغضب ، سريع الفىء ، حسن الاقتضاء وحسن الرد والمطالبة إذا أخذ مالا سلفه أو قرضاً من أحد لا سيما أقارب الزوجة أو الجيران .. وشرهم من كان سريع الغضب بطىء الفىء والصلح .. أو كان سيئ الطلب لحقه فى المال ، سيئ القضاء لما عليه من دين .

والآن عزيزتى الزوجة ترى أى أنواع الرجال يكون زوجك ؟

٣- ما حقيقة زوجك ؟

١- زوجك ابن أمه وليس ابنك :

يا لها من معلومة أولية نعرفها جميعاً ، ولكن تجهلها المرأة التى تصر على إعادة تربية زوجها من جديد ، وإكسابه صفات ليست فيه وعادات لم ينشأ عليها !!

إن زوجك صورة مطابقة لبيئة أمه وأبيه .. وتأثير الأم أكبر وأعظم على الأبناء . فانظرى إلى حماتك جيداً وحديثها وماذا تحب وتكره وما الذى يعجبها وما الذى يغضبها فى الطعام والشراب والثياب ؟

ثم سلى زوجك ماذا يحب أو يكره ؟ وما الذى يضايقه أو يسعده ؟ ستجدين صدى صوت الأم ينساب من حنجرة زوجك .

إذن تقبلى زوجك كما هو لأنه ابن أمه التى حملته وربته وليس ابنك .

وإذا أردت أن تضيعى عمرك هباء وتعيشى فى نكد وعناء فأصرى على رفض كل ما يتمسك به أو يظن أنه الصواب .

احلمى كما شئت بزوج خيالى أو أسطورى قبل الزواج فهذا حقك !! ولكن تقبلى الأمر الواقع إذا تزوجت برجل نصف أسطورى أو واقعى أو نصف حالم فما لا يدرك كله لا يترك كله . وعندما تقبلين زوجك بعيوبه كما تتقبلين مزاياه حينئذ فكرى كيف تتكيفين مع الواقع الجديد بعقل وحصافة !!

٢- الحياة أخذ وعطاء :

الحياة يا عزيزتى الزوجة .. تقوم على ساقين إحداهما أخذ والآخر عطاء .. ولها وجهان أحدهما يتحدث والثانى يجيد الإصغاء !! ومن لا تعرف سوى فن الأخذ والطلب والحديث وتجهل فن العطاء والإصغاء فهى امرأة بلهاء !! وكما تحب المرأة أن يصنع أخوها مع أمها وأبيها من حب وعطف وولاء ، فكذلك يجب أن تحب نفس العمل من زوجها مع أمه ولا تلومه على ذلك ولا تشجعه على العقوق وقطع صلة الأرحام !!

٣- لكل بيت تقاليده ولكل زوج مساوئه ومميزاته :

هكذا شاءت سنة الخالق فى الكون أن تتنوع الألون والأشكال والأحجام والكائنات والأشجار والأزهار والطيور والأسماك والفصول .

ولكل مجتمع عاداته وتقاليده التى يتصف بها دون غيره من المجتمعات ، سواء فى شكل الثياب والألوان المحببة إليهم ، والموديلات المنتشرة عندهم مثل الهنود واليابانيين واليمنيين والباكستانيين .

ولا يمكننا القول أن هذا الزى أفضل من ذلك أو أن الزى الأمثل هو زى بلد معين لأن المسألة عادات وأذواق ولولا اختلاف الأذواق لبارت السلع .

على أن يكون الزى لا يصف ولا يشف ما تحته .. أن يكون زياً شرعياً .

وداخل المجتمع الواحد تجد فروقاً وعادات تميز أهل المدن عن القرى أحياناً .

فالبعض منهم يؤثر تقديم زوجته فى الجلوس ، والسير والطعام والسلام ، ويعتبر هذا إتيكيت"Lady is the first" ويعتبر الرجل الذى تسير زوجته خلفه ، أو يجلس قبلها ليطعم أولاً ثم يأتى دور الزوجة ، أو يؤثر نفسه بألذ الطعام والشراب ، دون غيره رجلاً متخلفاً أو متأخراً لا يعرف فى أصول الإتيكيت .

وقد ترى بيتاً يؤثر البنين على البنات وآخر يفعل النقيض تماماً . وقد ترى أسرة لا تسمح للنساء فيها بالنقاش الحر الديمقراطى ، وإذا سمح لهن بالحديث فهو بحدود، ولكن الرأى الأول والأخير لرب الأسرة وإن كان خاطئاً !! وقد نجد صورة مغايرة لدى أسرة أخرى أو صورة وسطى . ومن ثم يجب أن تراعى وتحترم تقاليد أسرة الزوج أو مجتمعة مهما اختلفت مع عادات وظروف أسرة الزوجة .

إن الزوج الذى اعتاد أن يرى المرأة (ربة البيت) هى أول من يستيقظ من نومها فى الصباح ، ثم توقظ كل من فى البيت بعد ذلك ، وتجهز لهم الطعام والشراب للإفطار وتعاون الكبير والصغير فى ارتداء ثيابه ، والبحث عن حذائه ، لن يرضى بامرأة اعتادت أن تنام حتى تتوسط الشمس فى كبد السماء !! أو لن يقنع بزوجة ترى أنه ليس من الضرورى أن تكون أول من يستيقظ فى الصباح ما دام ليس عندها عمل أو دوام .

وقد ترى هذه المرأة أن الزوج عليه أن يتدرب ويتعلم تجهيز إفطاره بنفسه ، وكذلك كوب الشاى ، وحياكة أزرار قميصه المفقودة أو الممزقة وارتداء ثيابه التى قام بكيها فى المساء بنفسه وأن يمضى بهدوء إلى باب الشقة لفتحه وينصرف دون إزعاج لأحد !!

٤- الرجل يؤثر المرأة التى تحرص على الوفاق لا الشقاق :

يكاد يتفق الرجال كلهم على أن المرأة الموافقة هى الأمل المنشود .

وأن المرأة المخالفة هى الصنف المرفوض ، لأنها تثير الزوابع والخلافات والأتربة فى وجه الزوج من حيث لا يتوقع !!

المرأة التى تؤثر الشقاق على الوفاق وتبحث عن تغيير الأزواج من خلال الطلاق هى امرأة فنانة فى جعل الحبة قبة .. لا تبسط الأمور أو تحل المشكلات ومن ثم تجعل البيت جحيماً لا يطاق .

٣- حتى لا يشيب رأس زوجك قبل المشيب :

المرأة التى تشيب زوجها قبل المشيب نموذج ردىء ، وصنف مفقود .

لأنها تريد أن تسيطر على انتباهه واهتمامه ، حتى خروجه للصلاة فى المسجد لا تشجعه عليها وتقول له : إن صلاته معها فى البيت أفضل وأثوب من صلاته فى المسجد وهيهات أن يكون الأمر كذلك . وإذا ما ولج من الباب سارعت بالشكوى إليه من أى شيء وشغلته بأمور تافهة مثل صراخ الأولاد أو المسلسل الصباحى الذى لن يأت . وإذا مارس هواية أظهرت عدم اكتراثها به وانتقدت ما يفعل وقللت من قيمة نجاحه أو فوزه فى مسابقة كبرى وقالت له هذا شيء عادى لا جديد فيه . هى باردة العاطفة أحياناً كثيرة، رغم حرارة ودفء الزوج .. وتراها تنفق على ثيابها وأدوات تجميلها أكثر مما ينفقه هو وأولاده على ملابسهم واحتياجاتهم .

هى تهدد وتتوعد الزوج إذا حاول يوماً أن يأخذ قراراً هاماً فى شئونه المالية أو العائلية دون استشارتها وموافقتها السابقة .

وهى تلقى على عاتقه بعض مهام المنزل التى تستطيع القيام بها إمعاناً فى تشغيله، وإذا نسى أمراً أو أهمله ، ألحت عليه فى سرعة إنجازه أو تكثر من النقاش بحجة أنه ضرورى رغم أنه يمكن تأجيله . ويندر أن تتحمل عناء إعداد طعام شهى له ، فعليه أن يأكل أى شيء دون امتعاض وإن كانت لا تشتهيه نفسه.

وترى نفسها زوجة مثالية (رغم أنها نكدة) وطاهية من النوع الأول (رغم أنها لا تعرف سوى طهى الشاى وسلق البيض) . إن لعب زوجها مع الأولاد قالت : دعهم يذاكرون وإن أمرهم بالمذاكرة قالت : دعهم يلعبون ويرفهون عن أنفسهم .

هى تريد أن يشعر زوجها بأنه خادم لها وهى سيد مطاع . ويا ليت الأمر يتوقف

عند أعتاب هذا القبح بل يتجاوزه إلى الأبناء ليكون الأبناء مثلها سادة على أبيهم الضعيف فتراها :

– تطلب من زوجها أن يلعب دور الشرطى للأولاد ، يقبض على المتهم ويحاكمه ويضربه أو يعاتبه طبقاً لأحكام قاضية البيت وسيدته .

– وهى امرأة مدمنة الشكوى من الزوج ـ رغم قلة حيلته ـ أمام أولادها والناس وتشجعهم (الأبناء) على إخفاء بعض الشئون عنه لأنه عصبى ومتهور .

– وقد تنتقد سلوك الأب ونسيانه أمام أطفاله وتستعمل ألفاظ غير لائقة يرددها الأبناء من بعدها مثل : البعبع جاء أو الهم وصل .. أو الذى لا يسمى دخل .. أو النكد سيبدأ مع مجيء الزوج وغيرها من الألفاظ الجارحة .

ـ وإذا أساء أولادها أخفت أعمالهم السيئة عنه وجعلته آخر من يعلم ، وإذا علم بررت تصرفاتهم وزكتها ومنعته من عقابهم . وإن حاول عقابهم تدخلت وعدلت فى طريقة التأديب والعقاب بحجة المسامح كريم .

– وهى امرأة لا تنظف وجهها كل يوم ولا تستحم إلا كل أسبوع مرة أو كل شهر . تتأفف من رائحة زوجها النظيف ورائحة الجيران ولا تشم رائحتها الكريهة .

ولا تمشط رأسها إلا فى المناسبات الشهرية أو النصف سنوية !!

– تحب النظر فى المرآة فتنتفخ أوداجها برؤية جمالها وتقول : مرآتى .. يا مرآتى هل رأيت وجهاً أجمل من وجهى ؟

– تباهى بحل الكلمات المتقاطعة والألفاظ والألغاز المصورة وتمدح نفسها .

– وتعتقد أن الكذب شطارة والنجاح فى الحياة حظ . وتؤمن بالخرافات والسحر والعمل والمنجمين والسحارين والكهان .

– إذا ارتدى زوجها حلة (بدلة) لا تحبها ـ رغم جمالها ـ قالت إن هذه الحلة (البدلة) تجعل منظرك قبيحاً .

– وإن تكاسل ولدها فى المذاكرة قالت له : لن تنجح أبداً فى حياتك فأنت كسول فاشل مثل أبيك .

– وإن رفض خطيب ابنتها طلباتها الكثيرة قالت له : يبدو أنك عريس بخيل جداً وعيبك هو بخلك ، اتفق ما فى الجيب لإرضاء عروسك يأتيك ما فى الغيب .

– وإن لم يعجبها حديث لصديقة ناصحة إياها قالت لها : إنك مملة تخطئين دائماً فى حديثك معى فى كذا وكذا .

- وإن عملت مع مدير فى عمل قالت له : إن لم ترفع راتبى سأضطر لترك العمل ، لقد سئمت العمل معكم .

- وتقول لجارتها الحقودة : أنت محقة فى حقدك على جارتنا فلانة .. فهى كذا وكذا . وتعاير صديقتها الفقيرة قائلة لها : انظرى بالأمس اشتريت ثوباً فاخراً لابنتى بخمسمائة جنيه (كذباً) .

- إن ارتدت صاحبة لها فستاناً جميلاً ، وسألتها عن رأيها فيه نظرت إليها غاضبة وامتعضت وقالت : ياله من قماش رخيص !!

- وعندما يروى لها زوجها قصة عرفت (أو تظن) بدايتها قالت له مقاطعة : قديمة .. أعرفها .. سمعتها من قبل... ارو غيرها .

- وإذا قدم لها زوجها فى مناسبة زواجهما باقة ورود جميلة فأصابتها شوكة صغيرة منها ، صاحت فى وجهه : لماذا تشترى أشواكا بالورود ؟

- وإن أصابها مرض بسيط (كنزلة برد) تأوهت واشتكت وطلبت زيارة منزلية لطبيب وقالت : سأموت .. رأسى ستنفجر من الصداع !!

- وإن مرض زوجها واشتد عليه المرض وأراد أن يذهب إلى أخصائى فى دائه قالت له : لا عليك إنها علة بسيطة أنت تبالغ فيها .. تناول قرص أسبرين وكوباً من الشاى وستتحسن حالتك . وقد تقنعه إنه لا داعى لشراء دواء القلب والشرايين لارتفاع ثمنها واختفاء الألم الذى كان يعانى منه فتتحول حالته البسيطة إلى حالة معقدة ، وكل ذلك بسبب نصائحها الخطيرة ، ترى عزيزتى المرأة هل شاب شعر رأس زوجك قبل المشيب ؟

٤- كيف تجعلين زوجك إنساناً ناجحاً ؟

فى بداية حياتنا ـ نحن معشر الرجال ـ نحمل بصمة أمهاتنا !!

وفى منتصف عمرنا ـ نحن معشر الأزواج ـ نحمل بصمة زوجاتنا !!

فالمرأة الزوجة تكمل دور الأم فى الرعاية والعناية بالأولاد والأزواج .

وهى إما أن تكون قوة دافعة نحو الحب والخير والتقدم للأمام .. وإما أن تكون قوة مانعة للحب والسلام ودافعة للتخلف والعدوان .

إن كثرة اللغط والزن على أذن الزوج قد يجعله يغير رأيه ويقبل ما كان يرفضه بالأمس إرضاء لزوجته ...

فنرى أحياناً الرجل الذى كان يعتد برأيه ويتمسك بالمبادئ والقيم ويرفض النفاق والرياء والكسب الحرام رغم أنه يعانى من ضائقة مالية ، قد تفسر له زوجته أن الزمان قد تغير ولا بأس من قبول الهدية ـ الرشوة ـ ممن يحتاج إلى خدمته ومعاونته .

ومع أول بشائر الكسب والثراء ـ غير المشروع ـ يجد الزوج المتردد التشجيع والمديح والثناء على كل ما هو ممنوع . وبدلاً من أن كانت قامتة فى صفوف الرجال الخيرين تطول فإنها تقصر وتصغر . وبعد أن كانت يده عن أيادى المفسدين تبعد وتهرب ، فإنها تمتد وتبسط ، وهكذا يتغير سلوك الزوج عما سبق.

وقد نرى صورة مغايرة فنرى الزوج الكسول الجبان والبخيل بفعل الزوجة النشيطة الحاذقة المعطاءة يتحول إلى رجل نشيط شجاع كريم ـ نسبيا ـ بشكل أجمل وأروع.

إن النجاح العملى لأى زوج فى حياته والذى أصبح قائداً ورائداً وقدوة لن يأتى من فراغ ولكنه أتى من مقومات أربعة هامة استمدها من زوجته وأهله .

المقوم الأول : الحماس الذى يبلغ حد الاستغراق .

والمقوم الثانى : الإخلاص وهو المشاركة العملية مع جميع العاملين معه فى المعاناة والعطاء ، والاطلاع على كل كبيرة وصغيرة ، وتحسباً للمخاطرة والمفاجآت .

والمقوم الثالث : الإيثار وهو إيثار المصلحة العامة على المصلحة الخاصة .

والمقوم الرابع : توسيع آفاق المعرفة والاطلاع على التجارب الإنسانية الخصبة المتنوعة وتجنب ضيق الأفق وقصور الاطلاع وحدودية التجربة .

إن بناء الإنسان وتكوين الاستعداد الحضارى لديه هو الأهم فى أية عملية تنمية . لأن الإنسان هو الثروة الحقيقية المتجددة ، فالثروة الطبيعية لا تحقق النمو إلا إذا تحققت قابلية النمو لدى الإنسان . والفارق بين الرجل الناجح والفاشل ، هو الفارق فى استغلال موارد وكفاءات كل منهما وترشيد الاستهلاك !!

عزيزتى الزوجة .. إن أجسام البشر تكتسب المناعة من مقاومتها للعوارض وآفات الحياة . وإن النفوس تكتسب العزيمة والإصرار والإقدام بمجابهة العوائق والتصدى للصعوبات . وقد تكون خشونة العيش وضنك الحياة وقسوة المناخ سبباً فى صقل الإنسان وإكسابه شيئاً من الصلابة المفقودة والتحدى الجميل . وقد يكون رغد العيش والرخاء والثراء المأمول سبباً فى الارتخاء والترهل وضعف المناعة . وكلما كان التحدى ضاغطاً وقوياً كانت الاستجابة موازية له .

عزيزتى المرأة :

كيف تتعاملين مع زوجك ؟

١- كيف تتعاملين مع زوج مدلل ؟

هل تعلمين سيدتى أن كثيراً من الرجال قد اعتاد التدليل فى بيت أمه ، فلم يكلف يوماً بحياكة (زرار) لقميصه المقطوع . وربما لم يقم أيضاً بالكى لملابسه بنفسه ، ولم يجهز لنفسه الإفطار أو يطهى الغداء أو ينسق مائدة طعام العشاء .

هذا الصنف من الرجال تعود أن يرى أمه خلفه تعلق ثيابه التى يضعها فى أى مكان فى غرفة نومه ، وتساعده فى ارتداء ثيابه وتجهز له الساندويتشات ليأخذها إلى المدرسة ، وحين يعود ظهراً تستقبله فى حفاوة أو تذهب لتحضره بنفسها من المدرسة وتعينه من جديد فى خلع ثيابه وارتداء البيجامة . وقد تدلله وتطعمه وتسقيه ولا تجعله يعاونها فى إحضار الطعام أو غسل الأطباق أو نظافة غرفة نومه . ترى ماذا يكون شأن هذا الرجل بعد الزواج ؟

إنه بالفعل لن يطيق زوجته صورة مناقضة لأمه . ولن يقبل أن يكون عوناً لزوجته فى كل ما سبق .

فماذا عسى الزوجة أن تصنع ؟

هل تتركه كما هو وتمارس دور الأم ؟

هل تخطئه وتتهمه بالإهمال والدلال الزائد ؟

هل تقسو عليه وتجبره على مساعدتها بالأوامر والجدية والصرامة ؟

إن فعلت الزوجة ذلك كانت بمثابة من تضع الحطب على النار !!

ولكنها إن ابتسمت فى وجهه وأمسكت بالمنشفة مثلاً التى وضعها زوجها فى مكانها غير الصحيح وقالت له : يا زوجى العزيز هنا توضع المنشفة .. حينئذ سيتقبل الزوج هذه المداعبة بصدر رحب ولن يعترض ومع تكرار الملاحظة والفعل سيتعلم ،

فالتكرار يعلم الأبرار ، وسيعلم الزوج أن لكل شيء - ثوب وكتاب وورقة وقلم - مكاناً صحيحاً توضع فيه . وأنه لكي يجد ما وضعه وما يحتاج إليه عليه أن يجهد نفسه قليلاً - ولا يتحجج بأعذار واهية ، وسيضع الكتب والأوراق الهامة على مكتبه أو مكتبته وليس في غرفة الضيوف أو الطعام مثلاً . وسيعلق ثيابه بعد خلعها في المكان المناسب لها ، ولن يتركها في أى ركن من أركان أى غرفة .

ولكن يا سيدتى عليك واجب أنت الأخرى قبل نومك ففى المساء على المرأة أن تجهز ثياب زوجها التى سيطلبها فى الصباح الباكر قبل الذهاب لعمله فتصلح المقطوع وتغسل القذر من المناديل والجوارب وتقوم بكى قميص مناسب مع (الحلة) التى يحب أن يرتديها . ولا تنتظر المرأة أن يحدث كل هذا فى فترة قليلة فى الصباح حين يكتشف الزوج عدم ملاءمة لون القميص (للحلة) للبدلة التى سيرتديها ثم يجد أن القميص يحتاج إلى غسل أو كى فتهيج نفسه وتتوتر أعصابه وينطق بالقبيح من القول .

وإذا تعارض أمران معاً إعداد القميص وتجهيز الإفطار فماذا عسى المرأة (الحمقاء أو العاقلة) أن تعمل حيال نفس المهمة أو المشكلة ؟ الحمقاء ستكلف زوجها بإعداد ثيابه وتكتفى هى بإعداد الطعام فتثير أعصاب الزوج وغضبه . بينما المرأة العاقلة ستضع براد الشاى على النار والبيض المسلوق واللبن على النار ثم تطلب من زوجها أن يراقب الموقف ويطفئ النار على أى شيء يتم طهيه ، وتقوم هى بإعداد الثياب كما كانت أمه وأخته تفعلان . وهنا سنجد أن هذا الزوج - الكسول سلفاً - سيتقبل الأمر بلا غضاضة وبأقل صورة من صور الغضب .

٢- تعلمى فن الإتيكيت مع زوجك :

الحياة بلا دستور ومجموعة من القوانين والأنظمة تحترم وتطبق، حياة جاهلية فضولية متخلفة .

والبيت الذى يؤسس على الغرائز تهدمه الغرائز .. والمنزل الذى يبنى على الماء

يغرقه الماء .. والدار التى تشيد فى مجرى السيل يهدمها السيل .. والأسرة التى تتكون على تقوى وطاعة الله لا تقلعها الريح مهما كانت ..

ابن بيتك على صخرة .. تلك نصيحة الأجداد للأحفاد ..

ما أجمل النظام وما أروعه داخل الأسرة .. والمدرسة .. والمصنع والمسجد والشارع!. وما أقبح الفوضى وما أفظعها فى البيت والمدرسة والنادى والميادين ! ومن مهام الأنبياء العظيمة التى خصهم الله تعالى بها تعليم الناس مكارم الأخلاق . ويطلق بعض الناس على الفضائل ومحاسن الأخلاق لفظ الإتيكيت . ومن يطلب هذه القواعد يطلق عليه رجل عالم الإتيكيت وأصوله ومن يخالف هذه اللوائح يسمى رجلاً جاهلاً بالإتيكيت وفنونه .

وكثيراً ما يراعى كل إنسان مشاعر الطرف الآخر الغريب عنه حتى يكتسب ثقته واحترامه وتقديره .

وكثيراً ما لا نلقى بالاً إلى طريقة تعاملنا مع إنسان عزيز علينا ، يعيش بيننا مثل شريك الحياة . وقد نجرح مشاعره دون قصد غالباً (أو بقصد أحياناً) لأننا نعتقد أن أصول الإتيكيت تطبق فقط حين نتعامل مع الغرباء .. والجفاء والغلظة وقلة الذوق تستعمل مع الأقرباء .

ومن هنا وجب على كل عروسين جديدين أن يتفقا معًا على قواعد ، تكتب فى شكل وثيقة أو اتفاق ، تشمل على كل ما يثرى الحياة ويوفر المتعة فيها من أنشطة وهوايات مختلفة وقراءات وزيارات وتأملات ورحلات .. إلخ .

وذلك ليحترم كل شريك شريكه ويشعره بقيمته ، ويقلل مخالفاته وسوء معاملاته، وليكن هناك نوع من الجزاء أو التأديب المناسب للمخالفة مثل خصام يوم أو يومين فقط ، والاعتذار لمن أخطأنا فى حقه ، أو دفع مبلغ من المال للإرضاء .. شراء هدية معقولة .. إلخ .

وبعد ذلك يوقع الطرفان على الوثيقة برضاء كامل . وقد تضاف بنود جديدة مع مرور الوقت وتحذف بنود ، ولكن يظل النظام قائماً والاحترام متواصلاً .

ومن قواعد الأخلاق التى يحث عليها الإسلام وأصحاب العقول المستنيرة والتى يسميها البعض إتيكيتاً :

١- قبل أن ندخل على أحد فى غرفته نستأذن ونطرق الباب .

٢- عند الدخول إلى البيت أو الغرفة أو السيارة نلقى السلام .

٣- عند الخروج من الغرفة نسأل من فيها : هل يريد شيئاً قبل الانصراف ؟ .

٤- لا نقرأ خطاباً أو شيكاً أو ورقة لا تخصنا .

٥- عندما نستعير قلماً أو كتاباً أو مسطرة نعيدها إلى مكانها .

٦- إذا كسرنا شيئاً أو أفسدناه نشترى بديلاً له .

٧- عندما نقلب شيئاً أو نغير موضعه ـ ويخص شريكنا ـ نعيده إلى وضعه الأول.

٨- إذا أخطأ أحدنا فى حق الآخر فليعتذر له .

٩- إذا اعتذر أحدنا وهو مسىء فليقبل الثانى اعتذاره ولا يكثر فى اللوم .

١٠- الحديث بيننا يجب أن يكون هادئاً ومحترماً وليس فيه سباب .

١١- نقول الحق ولو كان مراً ، ولكن بطريقة لطيفة غير جارحة .

١٢- من يحتاج إلى نصيحة ، نقدمها له بحب وبلا تعالٍ .

١٣- عندما يفرح أحدنا فيلفرح الآخر معه وإذا بكى أحدنا فليحزن الثانى معه وليبك أو يتباكى .

١٤- إذا جاءت مناسبة سعيدة لأحدنا فلنشارك جميعاً فيها دون اعتذار .

١٥- نحترم هوايات كل منا ونقدرها ونثنى عليها وكأنها هواياتنا .

١٦- لا نقابل عصبية واندفاع أحدنا بعصبية مماثلة .

١٧- إذا عجز أحدنا عن أداء مهمة واحتاج للعون فلنعاونه دون إبطاء .

١٨- لا داعى لخلق مشكلات والنبش فى الماضى حتى لا تتجدد الآلام والأحزان.

١٩- التسامح والعفو عند المقدرة من شيم الأكرمين .

٢٠- فلنقسم العمل فيما بيننا وليؤد كل منا ما عليه قبل أن يطلب ما له .

٢١- لا نكذب مهما كان الأمر والخطأ ، فالكذب أبو الخطايا ولا يدخل كذاب الجنة .

٢٢- ولا يكذب أحدنا الآخر إذا تحدث أمام الناس وروى قصة شاهدناها معاً فأنقص منها شيئاً أو زاد بل ندعه يكملها كما أراد .

٢٣- لا نسرق مهما كان احتياجنا للمال .

٢٤- فليحب كل منا لزوجته ما يحب لنفسه ويعمل على راحتها قدر استطاعته.

٢٥- الصبر على الشدائد .. وشكر الله دوماً واجب .

٢٦- الصلاة عماد الدين والثقة بالله هى أساس النجاح واليقين .

٢٧- فليناد كل منا صاحبه بلقب يحبه ولا يرفع الكلفة فى الحوار والمزاح سراً أو جهراً .

٣- كيف تتعاملين مع زوج شرس ؟

ترى ماذا تصنع الزوجة مع الزوج العصبى ، حاد الطبع إذا وجد فى حياتها ؟ هل تقابل عصبية الزوج وانفعالاته بعصبية مشابهة ؟ هل تلقى على حطب الخلافات الزوجية الساخن جالون بنزين لتضطرم النيران ؟ هل تصمت وتستسلم ؟

أم أنه يمكنها أن تصنع شيئاً لعلاج هذا الأمر ؟

القارئ لتجارب الحياة وخبرات العاقلين يرى أن المرأة العاقلة قادرة على أن تحيل الرجل المجنون أو المتوتر إلى رجل عاقل موزون ! والمرأة الحمقاء العصبية قادرة على أن تحيل عقل الرجل الموزون إلى جنون .

■ **ولعلاج عصبية الزوج وانفعالاته يمكنك عزيزتى الزوجة اتباع هذه الإرشادات :**

* اهدئى كثيراً .. وتمالكى أعصابك إذا ثار الزوج كعادته .

* قابلى تقطيب جبينه ببسمة هادئة ولمسة ناعمة .

* لا تخطئيه إذا أخطأ أمام الناس ولا تشجعيه أيضاً على التمادى فى ذلك والزمى الصمت .

* أعملى فكرك الهادئ فى تفسير ما يحدث .

* كونى مستمعة جيدة للزوج ومشكلاته وركزى انتباهك له .

* كفى عن الشكوى كلما رأيت الزوج قادماً من الخارج أو متجهاً إلى عمله .

* اعرضى الأمر على أحد أصدقائه وأقاربه العقلاء واستعينى برأيهم .

* استشيرى أحد أهل الخبرة فى مثل هذه الأمور ، فالقضايا تتكرر مع تغيير أسماء أبطالها .

* كونى فكرة حقيقية عما يعانيه الزوج .

* قررى بعد ذلك أن تبدئى فى مواجهة فعالة لإعادة الاستقرار النفسى داخل صدر الزوج ، بنفسك أو بمعاونة أهله أو الطبيب النفسى إذا لزم الأمر . وحين تتوافر الإرادة ، فإنه ثمة طريق محدد المعالم سيظهر .

وحينئذ يجب أن نخطو الخطوة الأولى فكل شيء أصبح ممكناً ولكن .. هل يكفى كل ما سبق ؟ بإمكاننا إضافة بعض الأشياء الهامة ، مثل :

* ضرورة الاقتناع الداخلى بتعديل نمطية الحياة وبإيجاد حلول جديدة تؤكد الوعى بمدى المسؤلية .

* هناك بدائل جيدة توقف سيل الهم ، مثل القناعة والاكتفاء فى مواجهة الجشع والنهم والسعى لتحقيق مكاسب أنانية مادية .

* عليك بالاقتصاد وحسن التدبير فى مواجهة السلوك الاستهلاكى الاستفزازى الذى تمارسه الأسرة .

* تحديد المسئوليات وتقديرها وسرعة العمل على القيام بها حسب إمكانات كل فرد فى الأسرة . فالابن الأكبر يعاون الأصغر فى المذاكرة والدراسة بدلاً من الدروس الخصوصية أو انتظار الأب المجهد ليعمل مدرسا له .

* التسلح بسلاح الإيمان والأمانة فى مواجهة الذات وذلك للتعرف على مواطن السلبية والعمل على التحرر منها ، ومثال ذلك الزوجة المشغولة بالعمل ليلاً ونهاراً ولا تهدأ بحثاً عن إثبات الذات فى عملها أو فى جريدة أو مجلة أو مشروع تحرير المرأة وتنسى واجباتها الأسرية لهى امرأة تستبدل الذى هو أدنى بالذى هو خير وتشترى التالف بالنافع .

والزوج الذى يقضى كل وقته من أجل المال والشهرة والمركز وليس لديه وقت من أجل أبنائه هو مسىء أيضاً إلى نفسه وأسرته من حيث لا يعلم .

* الحد من الوقت الضائع وذلك بإدراك قيمة الوقت وتحكيم العقل حتى لا يستمر مسلسل الجرى وراء المتاعب .

واعلمى أن التقارب الأسرى يقدم إشباعاً عاطفياً للزوج المتوتر ، لا غناء عنه ويكون بمثابة بلسم للجروح وتخفيف الضغط اليومى والعملى .

* ابحثى عن نقاط القوة فى زوجك وامدحيها ومناطق الحسنات وزيديها فالنجاح يولد نجاحا والنقد السيئ يولد فشلاً ذريعاً .

عزيزتى الزوجة .. كونى عوناً لزوجك على مصاعب الحياة مستعينة بالله ثم بالعقل والحكمة . ولا تكونى عيناً عليه وعوناً للشيطان ومصدراً لزيادة الهموم وضياع العمر سدى .

فالزوج المجهد والمتوتر يعانى الجوع الشديد ليس للخبز بل للحب أيضاً . وهو يعانى البرد والعرى ليس من قلة الثياب بل من نقص التقدير والاحترام . وهو يشعر رغم أنه يقطن مسكناً فسيحاً مؤثثاً أنه بلا مأوى وذلك لكثرة الرفض والإحباط والإهمال .

٤- كيف تتعاملين مع زوج مغرم بأهله ؟

لا جدال فى أنه من حق كل زوج أن يغرم بنفسه وأهله وكذلك الزوجة . ولكن الجدال هو إلى أى حد يكون هذا الغرام وتأثيره على الفكر والكلام ؟ إن الصورة المثالية التى يضعها أغلب الرجال فى أذهانهم هى صورة أمه وأخته !! ومن ثم فهو دائم الربط والمقارنة بما تصنعه زوجته وما كانت تصنعه أمه وأخته . وكل امرأة تصنع الطعام بالطريقة التى تعلمتها أو تدربت عليها فى بيت أهلها . ولكن ليس كل ما تعلمه المرء هو الصواب أو هى الطريقة المثلى ، فبعض ما تعلمناه يحتاج إلى إضافة أو حذف من خلال التجربة العملية ، أليس كذلك ؟

هذا شأنه شأن الطعام الذى يحتاج إلى بعض الملح والفلفل ، أو شأن الطعام المالح الذى كان بحاجة إلى إنقاص الملح والفلفل .

ولا يوجد بيتان متشابهان ومتطابقان فى الشبه مائة فى المائة . وهذا يعنى وجود اختلاف بين طريقة أم الزوج التى اعتادها وأحبها وطريقة الزوجة ـ التى تعلمتها فى بيت أهلها ـ أو التى تجربها لأول مرة فى بيت زوجها من خلال كتاب «فن الطهى» .

ومن حق الزوج أن يعترض على مذاق الطعام غير الجيد أو الفاسد نتيجة وضعه الخاطئ خارج الثلاجة فيفسد لارتفاع درجة الحرارة وتأثير البكتيريا عليه .

ومن حق الزوج أن يطالب الزوجة بأن تتعلم فن الإتقان والجودة لكل ما تصنعه من حلويات أو أطعمة . ولكن ليس من حق الزوج أن يسفه دوماً ما تصنعه زوجته ويقارنها مقارنة تجعلها دوماً فى المكان المزرى بها . والآن كيف تسعد المرأة ـ غير المتقنة لفن الطهى ـ زوجها وتمنع الشجار ؟

■ هناك نوعان من النساء حيال هذا الأمر :

– المرأة الحمقاء ستصف زوجها بأنه ابن أمه وما كان يحق له الزواج أصلاً لأن أمه دائماً فى ذاكرته حية وقوية ومعطاءة .

– والمرأة العاقلة ستقول سأذهب إلى بعثة داخلية إلى بيت أهلك لأعرف كيف

يبدعون فى صناعة الحلويات والأطعمة الشرقية !! وتبتسم ولا تخجل ـ أم الزوج وأخته وكل من يعجب به ، وتكتب الوصفات وتجربها فى بيتها وتعاود السؤال والتجربة حتى تتقن هذا العمل .

إن الطهى علم وفن وليس مسألة صدفة أو نفس كما يقول البعض .

إنها مقادير معينة توضع فى وقت مناسب لتضيف نكهة وبعض البهارت الجذابة، وصبر كبير من الطاهية ، ومراقبة للطعام دون ضجر حتى يتم إنجاز العمل على الوجه الأكمل ، وكثير من النساء العاملات قد ظلمهن أهلهن بإبعادهن عن تعلم هذا الفن قبل الزواج ، حجتهم هى واجب الفتاة أثناء الدراسة هو العلم فقط وفى الإجازة أن تستعد للدراسة وتستريح !! وكثير من المدارس ـ بل أغلبها ـ لا يعلم الفتيات فن التدبير المنزلى كما كان يحدث فى الأربعينيات ، والمرأة التى ترى زوجها مغرم بسلوك أخته مع زوجها وطريقة تربيتها لأولادها وذوقها وطريقة طهيها، يجب أن لا تظهر غضبها ونفورها منها أمام زوجها وتقول له : كان الأجدر بك أن تتزوج أختك لا أن تتزوجنى أنا !! إن المرأة الحمقاء هى التى تقول ما سبق ، أما المرأة الحكيمة هى التى تقول : حقاً إن أختك فتاة جميلة وزوجة مثالية ، ما أسعد زوجها بها ليتها تشرفنا فى إجازة الأسبوع القادم أو فى الصيف مثلاً ! إن مجرد المديح والحديث اللطيف عن أهل الزوج المحببين إلى نفسه سيجلو الكثير من الصدأ الموجود على قلب الزوج ويبهجه ويجعله يقابل هذا المديح بمديح مماثل لأهل الزوجة .

عزيزتى الزوجة : أظهرى إعجابك بأهل زوجك وأحسنى إليهم حين يأتون لزيارتك ولا تزينى وجهك بالعبوس والتبرم فكما يدين المرء يدان .

عزيزتى المرأة :

فى مطبخك الداء والدواء

كان المعتقد فى الماضى أنه مادام الفرد يأكل كميات كافية من الطعام فإنه يكون فى مأمن من سوء التغذية . وكان البعض يقدر جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية فى الجسم . فإذا كانت مجموعة الأطعمة التى يحصل عليها الفرد فى كل يوم تولد ٣٢٠٠ سعر ، فإن تغذيته تكون كاملة ، بيد أن الأبحاث التى أجراها المختصون فى شئون التغذية فى غضون السنوات الأخيرة أثبتت أن المرء قد يأكل كميات كبيرة من الطعام ، ويظل جسمه مع ذلك محروماً من بعض العناصر الغذائية. فتظهر عليه أعراض سوء التغذية .

وإذا كان الإنسان من ذوى الرخاء واليسر ، فلن يصيبه فى المعتاد شيء من الحرمان، لأن فى مقدوره أن يحصل على ألوان متنوعة من الأطعمة الجيدة ، مما يضمن تزويد جسمه بجميع العناصر الغذائية اللازمة .

أما إذا كان الفرد دخله محدوداً فقد لا يقدر على شراء بعض أصناف المأكولات الواجب أن يشتمل عليها غذاؤه . وقد لا يستطيع أن ينال من الأطعمة إلا أصنافًا معينة ، قد يعوزها الجودة والتنويع ، مما ينجم عنه حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية التى لا يستغنى عنها الجسم .

أى أن سوء التغذية ، بمعناه العلمى الصحيح ، قد ينجم عن نقص فى كمية الغذاء أو قلة جودته وعدم استكمال عناصر التغذية ، وقد يتسبب أيضاً عن الإفراط فى الأكل وتناول الأطعمة الدسمة والمركزة بكميات أكثر مما يحتاج إليه الجسم .

وقد يكون عدد الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية بسبب الدخل المحدود ، أكبر كثيراً من أولئك الذين تصيبهم الأمراض الناجمة عن الإفراط فى الأكل بين ذوى الرخاء واليسر . وبديهى أن ذلك يرجع إلى أن ذوى الدخل المحدود يكونون عادة الأغلبية الساحقة فى جميع الشعوب .

بيد أن الملاحظ أن الأمراض التى يتعرض لها ذوو الدخل المحدود بسبب سوء التغذية ليست فى الغالب من النوع المستعصى أو الخطير .

وكثيراً ما يمكن شفاؤها بسرعة وبوسائل فى متناول الفرد ، إذ غالبًا ما يكفى الغذاء الجيد وحده للعلاج والشفاء .

وذلك لأن أعراض سوء التغذية التى سببها عدم جودة الطعام أو نقص بعض المكونات الغذائية فيه ، عادة ما تظهر بسرعة ويتنبه الفرد لها ، فيعمل على علاجها بالتغذية الكاملة . أما ما ينجم عن الإفراط فى الأكل ، وخاصة ما كان من الأطعمة الدسمة والمركزة ، فقد يظل الفرد غير شاعر به مدة طويلة ، أو يكون مما لا تدرك خطورته على حقيقته ، فيستهين به الإنسان فى مبدأ الأمر ، لأن الاضطراب يسير ببطء وبطريقة مستمرة خفية ، وبمرور الزمن تتراكم التأثيرات الضارة التى تتولد من هذا الاضطراب ، وتظهر فجأة وبوطأة شديدة بعد مضى عدد من السنين . وقد تتحول إلى حالة مزمنة فى خلايا الجسم وأنسجته ، فيصبح العلاج وقتئذ عسيراً .

ومن ذلك ارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب والتهاب الكلى وتضخم الكلى وتضخم الكبد والحموضة المزمنة والبول السكرى والبؤرات الصديدية وتصلب الشرايين .

فالبطنة هى السبب لما يصاب به بعض الموسرين من أمراض مستعصية ومن الأقوال المأثورة لدى الأطباء : إن الطهاة أصحاب فضل على الأطباء لأنهم يملئون بطون أسيادهم بالألوان الدسمة من الطعام فيحدث المرض ، فى مطبخ المرأة حواء يكمن الداء والدواء .. أى المرض والسلامة .

وهذا يكون وليدسلوك المرأة فى داخل مطبخها هل هو سلوك مرضى أو سلوك صحى ؟ وهل عادات المرأة عادات سيئة أو صحية ؟

وإذا عدنا إلى الماضى وجدنا أن أجدادنا كانوا يتناولون طعاماً مناسباً طازجاً ولم يعرفوا الأطعمة المحفوظة أو أطعمة «تيك أوى» والهامبورجر .

وكانت الأراضى الزراعية خصبة وغنية بالفيتامينات حيث تستعمل فيها الأسمدة الطبيعية ــ لا الكيماوية السامة ــ ومن ثم كان المحصول قوياً وغنياً ومفيداً ، ولم يعرف البشر العلل والأمراض إلا بعد أن عرفوا السماد الصناعى والكيماوى وحفظ الأطعمة وتعليبها .

وقد وجد أن الأطفال الذين تربوا على الألبان الصناعية فى الصغر والأغذية المحفوظة فى الكبر وابتعدوا عن الأغذية الطازجة ، كانوا أكثر ميلاً للعنف والشراسة والعدوان والتشاجر وذلك نتيجة لاضطراب الأعصاب والقلق والتوتر .

عزيزتى المرأة : إن الفيتامينات المفيدة للجسم والإنزيمات توجد داخل الطعام الطازج (الخضراوات الطازجة والفواكه) فهل تقدمين لأسرتك ـ زوجك وأولادك ـ طعاماً طازجاً يهدئ أعصابهم ويقوى أجسادهم ؟ أرجو ذلك .

ونأتى إلى النقطة الثانية والهامة ما الطريقة الصحية السليمة فى الطبخ ؟

تجيب عن هذا السؤال الأستاذة الفاضلة فاطمة النجار فى كتابها من تجاربى للنساء فقط «بقولها : **عليك ياسيدتى اتباع هذه الإرشادات:**

– اطهى الخضراوات بسرعة ختى لا تفقد ـ بمرور الوقت ـ طعمها وفائدتها الغذائية.

– احذرى تقشير الخضراوات سلفاً أو نقعها فى الماء البارد .

– أعدى الخضراوات عند الطهى وليس قبله بوقت طويل ، فكلما طالت مدة غمسها فى الماء أو تعرضها للهواء بعد تقشيرها ، ازداد مقدار ما تفقده من المعادن والفيتامينات والمواد الغذائية الأخرى .

– لا تستعملى من الماء أثناء الطهى إلا بمقدار الحاجة الضرورية .

– تحاشى الإفراط فى استعمال الفلفل وغيره من البهارات الحريفة .

– من الضرورى أن يكون إناء الطهى محكم الإغلاق حتى لا تتلف الفيتامينات.

– طبق حساء الخضراوات المعد بطريقة صحيحة يعتبر من أفضل أنواع الأطعمة .

– اغسلى الخضراوات جيداً ولا تقشريها، فكثير من الفيتامينات يوجد فى القشرة.

– لا تقطعى الثمار إلا عند استعمالها مباشرة .

– عصير الفواكه الطازجة خير من المشروبات الصناعية . ترى عزيزتى المرأة ما قولك فى هذه النصائح الجميلة التى قدمتها لك امرأة مثلك ؟

■ **ويضيف الأطباء وإخصائيو التغذية هذه النصائح أيضاً :**

١ – اغلى الطعام المحفوظ فى الثلاجة ولا تسخنيه قبل أن تقدميه : عندما تخرجين طعاماً كان مخزوناً فى الثلاجة وأردت أن تقدميه ساخناً فلا تكتفى بالتسخين على النار ولكن انتظرى حتى يغلى ثم أنزليه من على النار ، وقد تتساءلين ولماذا ؟ والجواب هو: لأن الطعام حين يوضع فى الثلاجة فإن بعض البكتيريا والميكروبات تتحوصل لتحمى نفسها من البرودة . وعندما يوضع الطعام على النار ويسخن ويدفئ،

فإن هذه الحرارة تجعل البكتيريا المتحوصلة تخرج من حوصلتها ، وتنشط وتتكاثر وتتناسل وتصبح أكثر خطورة ، وكثيراً ما يحدث الإسهال والقيء نتيجة هذه الجراثيم والبكتيريا .

أما عندما يغلى الطعام فإن هذه البكتيريا تموت بدلاً من أن تنشط ويزول أثرها الردىء والسيئ والخطير .

٢- لا تقدمي بيضاً نيئًا لأحد أفراد الأسرة بحجة أنه صحي وطازج لأن بعض بكتيريا السالمونيلا تعيش داخل البيض النيئ وتضر الجسم ، ولكن عندما يتم سلق البيض جيداً فإن هذه الجراثيم تموت .

٣- لا تتعجلي إنزال اللبن من على النار عندما يفور .. وانتظرى قليلاً وقلبى الحليب وأبعديه ثم أرجعيه للنار ثانية حتى يغلى اللبن لعدة دقائق ـ ولا تكتفى بأنه يفور فحسب ـ لأن غليان اللبن يقتل هذه الجراثيم تماماً مثل ميكروب السل ـ ميكروب البروسيلا وطفيل الأميبا وغيرها .

٤- قطعي اللحوم قطعاً صغيرة لتضمنى حسن الطهى لها ، بينما تجعلين الخضراوات ومكونات طبق السلطة كبيراً لتحتفظى بقيمتها الغذائية .

٥- احذرى الإفراط فى تناول الثلاثة البيض : الملح ـ الدقيق ـ السكر ـ فكثير من الأملاح تؤثر على سلامة الكليتين وتكون الحصى . وكثير من الدقيق والحلويات والنشويات يؤدى إلى السمنة .

٦- احذرى اللحوم الدسمة والأطعمة الغنية بالكوليستيرول مثل الكبدة والمخ والكليتين والبيض والاستاكوزا والهامبورجر والبيتزا .

وأخيراً نهمس فى أذنك ياسيدتى تخلصى من القمامة الموجودة فى مطبخك أولاً بأول حتى لا ترعى الحشرات فى مطبخك ويكثر الذباب وتنتعش الصراصير ، وخير وسيلة لمكافحة الحشرات المنزلية هى النظافة .

عزيزتي المرأة :

كيف تعالجين .. المشكلات الزوجية ؟

١ - اهتمي بزوجك جيداً :

■ من الرئيس ؟ من ربان السفينة ؟

سؤال مألوف والجواب عنه غير معروف لأنه يختلف من زوجة لأخرى .

فبعض الزوجات ترفض أن تكون مرءوسة ويكون بعلها هو الرئيس ولكنها تريد أن تكون هي مركز الأسرة ودائرتها الأساسية . وبعض النساء يرفضن منصب الرئاسة ويفضلن أن يكن نائب الرئيس أو مستشار وهؤلاء هن العاقلات .

ومن غير المستهجن أن يردد الأزواج (أو الزوجات) هذا السؤال فى أول عام زواج كلما طرأ خلاف وتباينت وجهات النظر من هو ربان السفينة ؟

والزوجان العاقلان يقولان لأنفسهما سراً وجهراً : الزواج شركة مساهمة بين طرفين ، وهو أيضاً سفينة واحدة يقودها ملاحان ولكل شركة مدير مسئول ورئيس مباشر أمام العمال والإداريين والفنيين لينتظم سير العمل .

ولكل سفينة ربان واحد يقود مركبته لبر الأمان وفى اتجاه واحد لا تصطدم السفينة بالصخور أو تدركها دوامات البحر وأمواجه العالية فتنحيها عن الطريق وتغرق .

ورغم أن زمن سيادة الرجل الكاملة وتبعية المرأة لكل ما يقوله الرجل أو يفعله قد تولى فى أيامنا هذه فى كثير من البيوت .

فإن على النساء بشكل عام أن يفهمن أن طبيعية الرجل الخشنة وقدراته العقلية والعضلية التى خلقها الله بها تؤهله لوظيفة الربان أو الرئيس .

والرجل لا يريد قلادة من امرأته أو شارة يضعها على صدره تذكره إذا نسى وتخبره امرأته إذا تناست هذا الأمر ، ولكنه يجب أن يشعر أن الكلمة الأخيرة فى أى موقف هام أو مصيرى له وحده .

في هذه الحالة سنجد أن صدر الرجل يتسع لسماع رأى زوجته وأوجه اعتراضها أو تأييدها للفكرة أو الموضوع .

■ ويا ليت النساء يستعملن هذه القاعدة الناجحة في الحوار :

التلميح دون التصريح .. التصريح دون التجريح .. والتفكير المنطقى قبل الترجيح ، فليس هناك شيء أثقل على قلب الرجل من حماس امرأته لشيء دون أن تعلله ؟

■ كوني ظريفة ولطيفة مع زوجك :

إن ربة المنزل الناجحة هي زوجة ناجحة أولاً ثم أم ناجحة ثانياً ، وكل مهمة من المهمتين السابقتين تكمل الأخرى ولا تلغيها .

والنجاح عادة لا يأتي بسهولة ولا من فراغ . إنه يحتاج إلى سنوات وسنوات من العلم والمعرفة والتدريب والخبرة والاحتكاك .

■ وهذه النصائح هامة لكل امرأة تبغى النجاح :

- كونى منصتة جيداً لزوجك .. فقد خلق الله تعالى لك أذنين وفماً واحداً .. فأنصتى لزوجك أكثر مما تتحدثين إليه .
- احترمى ذكاء زوجك وقدراته مهما كانت متواضعة .
- بالغى فى توقير زوجك أمام الغرباء والأقارب .
- ابتسمى دائماً فى وجهه كلما التقت عيناك مع عينيه أو وقع نظره عليك.
- ابذلى جهداً لتتعرفى على مهاراته الحسنة واكتبيها واحفظيها وإياك أن تنسيها .
- قدمى إليه نصحاً إذا أخطأ أو أساء بطريقة غير مباشرة وبطريقة لطيفة .
- شاركى زوجك فى بعض هواياته فإن ذلك يولد حباً .
- احترمى أسراره ولا تصرى على معرفة كل شيء عنه فى الماضى والحاضر .
- هذا هو الشطر الأول من قصة نجاح ربة البيت فى مهامها ، فماذا عن الشطر الثانى ؟

الأم الناجحة فى بيتها هى امرأة رومانسية بعض الشيء ومنظمة ومعطاءة فى كل

شىء وليست امرأة عشوائية أو متخلفة . إنها تحب أن تضع لمسة جمال ورشاقة على أثاث البيت وترتيبه وتنظيفه . إنها تحب أن تقدم الطعام الصحى السليم الذى يقوى الأجساد وينعش الروح .

إنها تهتم بتعليم صغارها النظام ، والعناية الشخصية ، والتعاون ، والاحترام معها ومع والدهم والمدرسة والجيران .

ارجوك اجتنبي هذه الأخطاء الصغيرة :

من حبات الرمل الصغيرة تتكون الجبال .. ومن قطرات الماء الساقطة تتكون الجداول والأنهار والبحيرات والبحار .

وحيث إن هذه الأخطاء الصغيرة ـ الكبيرة ـ متكررة ومتواجدة فى كثير من النساء اللاتى صدمتهن ورقة الطلاق وصرخن وتعجبن قائلات : ماذا دهى زوجى ليفعل هذا السوء وهذه المخاطرة ؟

والإجابة هى أنك كنت واحدة من هؤلاء :

١ - **الزوجة الكسولة وغير المنظمة (الفوضوية)** : وهى امرأة تتميز بأنها تتمرد على أنوثتها وجاذبيتها ، فترفض أن تنظف وترتب البيت لأنها ليست خادمة !! وإن أحضر زوجها لها من تقوم بهذه المهمة عاملتها بغلظة وجفاء حتى تجبرها على الفرار وترفض المعاونة والخدمة فى هذه الدار .

وليت الأمر يتوقف عندها ، بل إنه يتجاوزها ويظهر على أولادها إذ يكونون نسخة أخرى منها أكثر فوضوية بطبيعة الحال وأشد كسلاً وتراخياً .

٢ - **المرأة النكدة (المشاكسة)** : هى امرأة تحاول باستمرار أن تقنع زوجها بأن أفكاره خاطئة وطلباته لا لزوم لها . ومن ثم فإن الجواب العملى لطلباته هو الإلغاء أو الإرجاء .

وتقول إن ما يحدث لها من آلام أو تكاسل أو فوضوية ليس نتاجاً لشخصيتها الرديئة ولكنها نتاج سلوكه ، فهى ترد على طريقته المستفزة ـ كما تدعى ـ بطريقة أكثر استفزازاً . وهى تمتدح أزواج صديقاتها وجاراتها وتتمنى أن يكون زوجها مثلهم .

٣- **الزوجة العصبية** : وهى تعنى ذلك الصنف السريع الغضب والاستثارة لأتفه الأسباب ولأطول وقت ممكن ، إنها ترغى وتزبد وتبرق وتمطر مطر السوء . وتلطم وجهها وقد تشق ثيابها وتلعن حظها إذا ما تأجل أو ألغى طلبها من أبنائها أو زوجها.

٤- **الزوجة الغيورة** : هى امرأة لا تثق بنفسها ولا قدراتها .. وتشك كثيراً فى سلوك زوجها أو صديقاتها .. وتتهم الناس بغير دليل .. وتسىء الظن بهم بسرعة لمجرد أن تقرأ قصة أو تسمع حكاية عن خيانة الأزواج للزوجات وعلاقاتهم غير المشروعة .

ورغم أن الغيرة تعنى حب المرأة للزوج وخوفها عليه وحرصها على بيت الزوجية.. إلا أن الكثير من الغيرة الجاهلة تعمل عمل الطوفان والسيل الأعمى ، الذى يكتسح كل ما يعترض طريقه دون شفقة أو رحمة .

الزوجة العدوانية : بالرغم من أنها بلا رسالة وبلا جهاد وبلا عمل جيد أو رائع وبلا قتال فى ميدان الحياة . إلا أنها تظن أن الأعباء التى على كتفيها لتنوء بالعصبة أولى القوة من الرجال !!

تلوم الآخرين ، وتتهمهم بالغباء والكراهية لها ، والعدوانية ، بغير دليل إلا ظنها السيئ .. ودائماً تفتعل الشجار والخصام مع كل من هو قريب منها .

لا تسامح أحداً إن أساء أو مازحها بما لا تحب .. ترد الكلمة بعشرات الكلمات والطلقة بثلاثين طلقة وكأنها مدفع رشاش .

وجه زوجها مكظوم .. وخادمها مهموم وحق أولادها مهضوم .. ليل زوجها نهار ونهاره ليل من كثرة ما تحدثه من إزعاج .

٢- حتى لا تقولى : «زوجى خرج ولم يعد» :

تتعجب بعض الزوجات أن بعد سنوات طويلة من الزواج قد خرج زوجها صباح ذات يوم أو مسائه ولم يعد !! ثم يأتيها الخبر بعد ذلك أنه قد تزوج بأخرى !! أو هاجر إلى دولة أجنبية !! أو يأتيها الخبر من رجل شرطة يحمل ورقة طلاق !! أو يأتيها نبأ بعد سنوات من مشرحة الأموات بخبر وفاته وضرورة الحضور لاستلام رفاته أو جثمانه . وقد يضرب أهل الزوجة أياديهم كفاً بكف يقولون : ما أفظعه ما أقبحه .. ما أغدره من زوج! .. بعد كل هذه العشرة يهجر ابنتنا وأولادها هكذا ؟ وربما يقول أحدهم : واحسرتاه ذهب الوفاء ولم يعد !!

ولو تعقل أحدهم قليلاً وسأل قرينته أو ابنته كما سأل أب حكيم ابنته ذات يوم : أى بنيه أصدقينى القول ماذا فعلت مع زوجك ؟

كيف كانت حياتكما ؟ هل كان هناك تفاهم عقلى ؟ هل استمر التعاطف النفسى ؟ أم كل شىء كان فى حالة نضوب وجفاف واضمحلال !!

الزوج إنسان وكيان قبل أن يكون زوجاً وأباً ، له احتياجات وطلبات ورغبات ، حيثما وجدها استقر إلى جوارها كما تستقر راحة البدوى بجوار بئر ماء وعشب !! فإذا نضب الماء وجف العشب أو انتهى رحل العربى البدوى يبحث عن مصدر ماء وطعام لنفسه لبعيره وأغنامه !!

وحنان المرأة وعطفها مثل النهر يجب أن يظل متواصل العطاء ولا يجف .. وقد يتناقص مياهه أحياناً ولكنه أبداً لا ينضب .

ومهما جاء الأبناء أو الأقارب أو الجيران أو زميلات العمل ونال كل منهم نصيبه من العطف والحنان والاهتمام يجب أن يظل نصيب الزوج وافراً لا ينتقص ، والتعاطف النفسى للزوجة تجاه الزوج مثل العشب الذى تحتاج إليه الدابة لتقوى على السير والعطاء والحياة ، فما قيمة الحياة بدون إحساس نبيل بجمالها وأهميتها ؟ وكيف يتسنى للسيارة السير بغير بنزين أو وقود ؟

لذلك فإن هروب الرجل من زوجته ذات يوم يعنى إماطة اللثام عن حياة فاترة مملة خالية من المتعة والانجذاب والراحة .

والسر وراء هذا الإحساس غالباً ما تكون الزوجة هى مصدره . والسؤال كيف لزوجة هى التى تبكى وتولول وتبحث عن «الهارب» أو «الغائب» فى أقسام الشرطة والمستشفيات ؟

والجواب هو إهمال الزوجة لنفسها وعدم اهتمامها بإظهار رشاقتها وجمالها لزوجها . وأيضاً انصرافها عنه بالاهتمام بأولاده أو بعملها أو بمرضاها أو زوارها أو أهلها المرضى والمسنين أو المتفرجين ومحبى الرحلات والتنقلات .

وقد يكون السبب أيضاً هو رتابة الحياة والزوجة معاً !!

نفس الوجوه ،، نفس الكلمات .. نفس الأسئلة والأجوبة .. نفس الاستفزازات والشكوى والتأوهات ..

وقد يرى أن أثاث بيته وتربيته هو هو لم يتغير منذ عشرين سنة !!

لون الطلاء لم يتغير .. نفس الأنترية وغرفة النوم .. نفس الشباك المتسخ القذر .. والحمام الضيق والصنبور غير المحكم الذى يرشح منه الماء ليلاً ونهاراً . كل هذا يحدث فى بيته بينما منازل أصحابه قد تغيرت وعناوينهم كذلك .. واتسعت شققهم الجديدة وطليت بألوان سعيدة وأثاث البيت تجدد .. حتى البسمات وطريقة ارتداء الملابس والأذواق ورائحة العطور وطريقة الحديث تغيرت.

فإن قال الزوج الغائب حالياً والمجهد دائماً وسابقاً ـ إحساسه لزوجته وإعجابه بما صنع أصحابه قالت له :

(عيب ياراجل اختشى .. لقد كبرنا على هذه المسخرة .. من فات قديمه تاه) .. كل شىء عندنا له ذكريات يجب ألا نفرط فيها مهما كان الأمر !! لن أغير مسكنى ولن أبيع أثاث بيتى الذى اشتراه أبى لى وزوجنى عليه لن أغيره .

وتظن هذه الزوجة أن أسلوبها الجامد وشكلها الثابت وطريقتها فى تصفيف شعرها وترتيب بيتها وقلة عنايتها بنفسها وتدليل زوجها لن تصيب زوجها بالملل والضيق !! وهيهات هيهات أن يكون الأمر كذلك .

إن الفصول أربعة فى العام الواحد .. والسنة اثنا عشر شهراً .. والأسبوع سبعة أيام.. والتغير سنة من سنن الله .. وكما أن هناك ليلاً . هناك نهار وهناك صيف شديد الحرارة ، وهناك شتاء قارس البرودة . وهناك الوسط والاعتدال فى المناخ فى الربيع والخريف .. فهل تدرك الآن الزوجات اللاتى فر منهن أزواجهن ولا يعرف أماكنهم الجديدة التى استقروا فيه السر وراء ذلك ؟ إنه غباء المرأة وتحجر عقلها وبرودة إحساسها وسذاجة تفكيرها التى تقول : لا للتغيير .. لا للتجديد .. لا للمزاح والتدليل للزوج .. لا للملاطفة .

عزيزتى المرأة هل عرفت الآن لماذا يهرب الأزواج أحياناً من بيوتهم ويأخذ كل منهم لقباً جديداً هو : خرج ولم يعد ؟

٣- حتى لا تقولى : زوجى لديه ضعف جنسى ليس له علاج :

من المألوف أن تشكو بعض النساء من أن أزواجهن المسنين لديهم عنة !!

والعنة هنا معناها ضعف فى أداء الوظيفة الجنسية .

ولكن من غير المألوف أن تشكو زوجات صغيرات فى السن من نفس الشكوى وأزواجهن لا يزالون فى مقتبل الشباب .

وبعض الزوجات يشكين من أن أزواجهن فى الفترة الأولى من الزواج كان لديهم نهم جنسى لا يشبع . ثم انقلب الحال تماماً فأصبحوا عاجزين ، بينما رغبات نسائهن لا تموت ولا تشبع !! فكيف حدث هذا ؟ وما السر وراءه ؟

والإجابة عن هذا السؤال يجب أن تكون بعد إجراء فحص دقيق واستكمال المعلومات والحصول على إجابات لعدة أسئلة توجه لكل من الزوج والزوجة على حدة، لأنه أحياناً قد يخجل أحد الطرفين أن يعترف بالحقيقة أمام شريك حياته وربما كان فى هذه الإجابة الحل الشافى لهذه المشكلة .

والآن ما أسباب العنة ؟ يقول المختصون هناك أسباب عضوية لهذه المشكلة وأسباب نفسية وأخرى اجتماعية .

والأسباب العضوية تكمن فى وجود ورم فى العمود الفقرى أو كيس دهنى أو تجمع دموى ضاغط على الأعصاب ، أو يكون هناك التهاب فى الأعصاب نتيجة الإصابة بالميكروبات والفيروسات أو مضاعفات مرضى السكرى . أو يكون هناك قصور فى الدورة الدموية بشكل عام نتيجة انقباض فى الأوعية الدموية أو تصلب الشرايين أو حدوث جلطة وغيرها .

والأسباب النفسية منها ما يعود للرجال ومنها ما يعود للأنثى :

أولاً : الرجال :

- كثرة الضغوط والمشاكل الاجتماعية التى تواجه الزوج .
- العجز المالى المستمر أو المؤقت ووجود ديون يجب سدادها .
- شعور الرجل بالضعف أو النقص أمام زوجته الأرقى علمياً أو مالياً أو اجتماعياً وعدم إحساسه بالتكافؤ .
- السمنة الشديدة أو الهزال الشديد .
- جهل الزوج بالعلاقة الجنسية الصحيحة .

- الإصابة بالأمراض النفسية كالاكتئاب أو الأمراض العقلية كالانفصام .
- الشيخوخة .
- وجود عقدة نفسية فى زمن الطفولة أو المراهقة .
- الانحراف الجنسى .

ثانياً : المرأة :

- جهل المرأة بالعلاقة الجنسية ونفورها منها بطريقة مستمرة .
- نفور المرأة من العلاقة الجنسية وإشعار الرجل بأنه حيوان وغير سوى فى طلبه أو ممارسته .
- قذارة المرأة ووجود رائحة كريهة من جسدها أو فمها أو فرجها أو ثيابها .
- كثرة انتقاد المرأة لطريقة الرجل فى الممارسة وتوجيهه قبل وأثناء وبعد الممارسة.
- اهتمام المرأة بأولادها وعملها وإهمالها لتدليل زوجها وملاطفته .
- كثرة طلبات المرأة المالية لزوجها قبل أو أثناء الجماع .
- جرح المرأة لكرامة الزوج وتعييره بالعجز والقصور .
- إظهار الشفقة على الزوج حين يفشل أو يعجز عن إتمام ما بدأ .
- استفزاز الزوج حين يعود من العمل واختلاق النكد .
- ارتداء ثياب داخلية غير نظيفة وغير جذابة كالتى ترتديها العجائز والأمهات.
- المبالغة فى التمنع والتهرب حتى يمل الزوج وينام .
- محادثة الزوج بلغة الأمر والنهى كما كانت تصنع أمه .
- الزوجة المتسلطة أو سليطة اللسان .
- الزوجة الباردة جنسياً .
- وجود عقدة نفسية منذ الطفولة أو المراهقة .

الظروف الاجتماعية :

١ – ضيق المسكن ونوم الأطفال الصغار مع آبائهم وأمهاتهم فى نفس الغرفة .

٢ – وجود الجد أو الجدة فى البيت باستمرار مع الزوجين .

٣ – وجود مشاكل أسرية بين الزوج وأهل زوجته أو العكس .

٤ – انهيار المنزل والإقامة فى مسكن غير ملائم .

٥ – عدم الشعور بالأمن والاستقرار فى السكن .

وهكذا تتعدد الأسباب وتتنوع .. وقديماً قالوا : إذا عرف السبب زال العجب . لذلك عزيزتى الزوجة ابحثى مع زوجك عن سر عدم وجود متعة بينك وبين زوجك كما كان من قبل . ناقشى الأمر معه بصراحة وبلا خجل فلا حياء فى الدين . ولا حياء فى طرح موضوع حيوى يهم كلاً منكما . واستشيرى طبيباً متخصصاً فى الأمراض الجنسية أو النفسية واحذرى الدجالين والنصابين والمرتزقة الذين يدعون أن العمل والسحر والجان هم السبب وحدهم وراء مشكلتكم . وهم قادرون على علاجكم ، فالعنة داء لها دواء بإذن الله تعالى عند أهل الخبرة والاختصاص .

٤ - تعلمى فن إطفاء نار الشجار :

من منا ينكر طبيعته البشرية التى تفرح وتغضب ، وتخاصم وتصالح .. تعادى وتسالم .. تحب وتكره بقدر ما اعتادت عليه وتفاعلت معه من مواقف وأشخاص.

وكما تختلف بصمات أصابع اليد الواحدة مع نفس الشخص .. وتختلف أنامل اليد اليمنى عن أختها اليسرى .. كذلك الرجال !!

وطالما كان هواء يدخل إلى الرئتين وهواء يخرج منها فالحياة رؤى متعددة .

يقول المفكر **دان بنسون** فى كتابه القيم «الرجل الكلى» :

هناك عدة اقتراحات ، ترشد المتخاصمين أو المختلفين فى الرؤية ، كيف يعالجون نار الخلاف حتى لا تضطرم نيرانهم وتحرق أصابع المتشاجرين ثم قلوبهم .. ويجب على الزوجين فى حالة وجود خلاف تذكر الآتى :

١ – الزوجان فريق واحد فى الحياة وهدفهما واحد ، هو الحفاظ على بيت

الزوجية ، من عوامل التعرية ومعاول الهدم ، وفكرة الانفصال والطلاق غير واردة أو هى اختيار غير مطروح للنقاش .

٢- فليتذكر الزوجان أن عدم قبول أحدهما لفكرة الآخر لا تعنى رفض ذاته.

لأن الفكر شيء (وهو قابل للخطأ والصواب) والذات شيء آخر .

فكل ذات مصانة بالاحترام والتقدير .. أما الأفكار فتحتمل التعديل أو الحذف .. قابلة للتغيير أو الإلغاء أو الإرجاء .

٣- لا يحق لأى طرف من الشريكين أن يثير أعصاب رفيقه ، أو يوقد نار الشجار، مثل إخفاء كتاب من مكانه أو كسر فازة ورد محببة للطرف الثانى أو تمزيق البوم صور تذكارى .. أو إخفاء نظارة طبية يرتديها الزوج .. إلخ .

لأن هذه الحيل الصبيانية هى بمثابة الكبريت الذى يشعله صاحبه ثم يلقيه فى كوم قش أو فوق حطب جاف !!

٤- فليبحث كل منا عن مواطن الجمال فى رأى الآخر ويذكرها له قبل الحديث عن نقاط الخطأ .

٥- فلنتبادل الأدوار ، وليضع كل منا نفسه مكان الآخر ، ولينظر ماذا يدور فى ذهنه إن كان فى نفس الموقف ، وما رد فعله الطبيعى ـ غير المثالى ـ ويقارنه بما صنعه شريكه .. وليلتمس له الأعذار .

٦- لا تناقشا خلافاً وأنتما واقفان وعضلات كل منكما مشدودة ومتوترة .

ولنتذكر أن الحوار البناء يحب الصوت الهادئ والفكر المتزن والأعصاب المرخية لنضيق زاوية الخلاف بيننا ونهدئ أعصابنا .

٧- من حق كل منا أن يكون له رؤية أو وجهة نظره الخاصة .

٨- حل الخلافات الزوجية من اختصاص الزوجين وليس من اختصاص الجيران والأقارب .

٩- لا يسارع أحدنا بإكمال حديث الآخر فى موضوع ما قبل أن يكمله ويقول له : أليس هذا قصدك من هذه الحكاية ؟ فربما كانت الفكرة بعيدة عن ذهن المستمع وخير شارح للقانون الذى وضعه .

١٠- لا يخاطب أحدكما الآخر بهذه اللهجة ولا يستعمل هذه الكلمات الخارجة :

* أنتَ (أو أنتِ) بارد .. غير حساس .. ولديك برودة أعصاب تحسد عليها .

* اسكت .. أو أنصت إلى أولاً لأتكلم أنا .

* طوال حياتي معك لم أر يوماً سعيداً أو بهيجاً .

* لقد حطمت أعصابي مراراً وأنت قاصد ولم يكن الأمر عفوياً .

وليستخدم كل منا هذه الجمل البديلة والمريحة للأعصاب :

* أشعر أن هناك سوء فهم في الموضوع (ولا تحدد أحداً) .

* أشعر أن هناك فتوراً في علاقتنا وعدم تواصل كما كان من قبل .

* أشعر أنني غير مرغوب في سماعي حين أتحدث أو أقدم نصيحة .

* إنني متألم جداً للحالة التي أصبحنا فيها .

* إنني حزين ومتألم لأن فازة ورودك قد تحطمت (مثلاً) .

١١- يجب أن يكون المفهوم المستنتج من كلمات الطرف الثاني مطابقاً لقصده . ولذلك يجب تكرار ما توصلت إليه من مفهوم أمام صاحبك قبل الحكم عليه واستعدائه .

١٢- المرونة .. اتساع الصدر .. تفتيح الذهن .. صقل الأفكار .. تنقية المفاهيم من الشوائب .. هذه هي مقومات حوارنا . وليشرح كل منا الظروف التي أحاطت به في موقف ما ولماذا تصرف بهذه الصورة !! فربما كان أمراً خفياً يستحق العذر هو الدافع الحقيقي وراء هذا السلوك .

١٣- لا ينبش أحدنا في خلافات الأمس كلما استجد خلاف .

١٤- التسامح والصفح والعفو عن المخطئ وعدم جلد الذات طوال العمر وفتح باب التوبة للعاصي والمسيء .. فإن كان الله خالق كل شيء ومليكه يغفر خطايا عبيده، إذا تابو فلم لا يغفر أحدنا ذلة شريكه ويترك له ثغرة للانسحاب والاعتذار الكريم .

١٥- فليكف أكثرنا توتراً وعصبية من الحديث وليطلب الصمت ، وليجلس

منفرداً لعدة دقائق حتى ينظم أفكاره ولا يتهور فى الكلام ولا يتحدث بطريقة غير لائقة أمام الحاضرين .

١٦ – إذا انتهى الحوار إلى صلح وتفاهم . فالحمد لله وليقل كل منكما للآخر :

ما أجمل الوفاق وأروعه .. وما أقبح الغباء والتسرع وأشنعه .. لقد أخطأت فى حقك .. أرجوك سامحنى .. ساعدنى أن أحسن معرفتك .. عاوننى أن أرتفع .. وخذ بيدى إلى حيث تحب . وليبين كل منكما ذاته بمعرفة الحق والفضيلة والجمال .. وليستفد من هذا الموقف حتى لا يتكرر نفس المشهد العام القادم أو أول الشهر القادم أو الأسبوع القادم أو بعد يومين فقط .

١٧ – فليرتد كل منا ثوب الدعاة إلى السعادة والطيبين لا ثوب القضاة والجلادين.

٥- عزيزتى المرأة : ما دورك فى الحياة ؟

من نافلة القول أن المرأة هى منبع الحب والحياة .. والبركة والسعادة .. والأمن والتفاؤل لأفراد الأسرة .. إذا أحسنت القيام بأدوارها الثلاثة الهامة وفقًا لمعايير الدين والعقل والعرف ، وهى :

* دور ربة المنزل .. ودور الأم .. ودور المعلمة .

دور المرأة كربة منزل :

كثير من النساء يخجلن حين يجبن عن السؤال الآتى حين يلقى إليهن :

– ما وظيفتك ؟

– ربة منزل .

وتشعر المرأة بالحياء والخجل الشديد لهذه الإجابة وكأن وظيفة ربة المنزل وظيفة غير محترمة ومهنة حقيرة مزرية تدل على قلة العقل وضيق الأفق ونقص فى القدرات وعجز فى الإمكانات رغم أن العكس هو الصحيح .

إن البيت هو مركز العواطف والمشاعر فيه تعيش أحلامنا وتنمو آمالنا وتخف آلامنا. إن البيت هو المأوى الذى نأوى إليه كل يوم ليحمينا من البرد والضياع والتشتت .

البيت هو المطعم الصحى الذى يقدم لنا ما نشتهيه بأقل الأسعار وبصورة صحية وبأى كمية وفى أى وقت نشاء .

البيت هو مملكة الأم وسكن الأب وبستان الأطفال الرحب والواسع .

وربما افتخرت امرأة بين قريناتها النساء بأنها تعمل جرسونة بفندق أو كافتيريا ومسئولة عن تقديم الطلبات للزبائن ، أو تقول : إننى موظفة أو رئيسة تمريض أو طبيبة بمركز طبى أو مهندسة أو مدرسة .. إلخ . ولكنها لا تشعر بالفخر بل تشعر بالضآلة عندما تقول إننى أصنع كل ما سبق ولكن فى بيتى فقط .

البيت ياسيدتى مؤسسة اجتماعية ذات سيادة وهى اللبنة الأولى فى المجتمع . إذا صلحت صلح المجتمع كله وإذا فسدت فسد المجتمع كله .

إن وظيفة ربة المنزل لك ياعزيزتى تعنى أنك مديرة ومسئولة عن قطاع كامل من المجتمع ، تقدمين له كل احتياجاته ، فتوفرين له الطعام والشراب والثياب والكهرباء والماء والهدوء والحب والسكينة وتنظمين له مواعيد اليقظة والنوم وكل شىء .

يا لها من مهمة جليلة تستحق رضاء الله والفوز بالجنة فى الآخرة . والتقدير الحسن والشكر والعرفان فى الدنيا من جميع أفراد الأسرة وتستحق البذل والعطاء والتضحية من ملكة البيت .

دور المرأة كمعلمة :

يقول جورج هربرت : إن الأم الصالحة خير من مائة معلم فى المدرسة يعلمون ولدها . ترى إلى أى مدى أصاب هذا المفكر ؟

إن المنزل ليس هو المدرسة الأولى فى حياة الأطفال ، بل هو أهم مدرسة يمكن أن تشكل أفكارهم وانفعالاتهم وتهذيب سلوكهم وتنشئهم على القيم والمبادئ والسلوكيات الاجتماعية الصالحة .

من منا يستطيع أن ينكر أنه كان جنيناً فى أحشاء أمه .. فكان يتغذى من دمها ليقوى هو وتضعف هى دون أن تمنعه من ذلك ... من منا ينكر أنه كان جائعاً بعد ميلاده .. عارياً ضعيفاً لا حول له ولا قوة .. وخائفاً من هذا العالم الجديد الذى جاء

إليه .. فلم يجد سوى أمه لتضمه إلى صدرها الحنون وتغذية من ثديها وتدفئه بالثياب وحنانها ولمساتها وتشجعه بالكلمات والضحكات .

من منا لا يتذكر غسالة ثيابه .. طباخة غذائه .. معلمته الأولى للكلمات والحروف والمعانى .. والمغنية (المنشدة) له بغير موسيقى أو كورال .. والراوية له أجمل القصص الجميلة ليداعبه النوم بسلام . من منا لا يتذكر التى كان يناديها فى جوف الليل ويوقظها من أعز نومها لتسقيه بعض الماء أو تذهب معه إلى الحمام .

من منا لا يتذكر ممرضته الأولى لجرحه الذى أصابه في يده أو رجله حينما سقط على الأرض وهو يحاول أن يمشى وحده فى الغرفة فيسقط . مباركة هى أمى حية أو ميتة .. مباركة هى أمى حيثما ولت وجهها ..

مباركة هى أمى التى أحسنت أداء واجباتها .. مباركة هى أمى التى تمنت لى طول العمر فى الصغر .. وتمنى لنا بعضنا للأسف الشديد الموت حين مرضت فى الكبر .

ومن نافلة القول أنه ينبغى على كل أم أن تعلم ولدها كيف يكون فرداً عاملاً فى الأسرة وليس فرداً خاملاً وكسولاً وذلك من خلال إسناد بعض المهام إليه منذ نعومة أظافره بعيداً عن العاطفة الهوجاء أو التفكير الأحمق الذى يريح الأطفال فى كل شيء فى البيت ابتداء من ترتيب أسرتهم وتعليق ثيابهم وتنظيف حجراتهم وانتهاء بإعداد الطعام وتجهيز السفرة والوجبات للضيوف .. وقد اكتشف علماء النفس والاجتماع أن الأطفال الأسوياء الذين يعتمدون على أنفسهم منذ الصغر يصبحون ناجحين وأسوياء عند الكبر .

وهذه بعض الاقتراحات التى أقرها العلماء وتتناسب مع العمر الزمنى للأطفال.

الأطفال عند عمر (٣) سنوات يكلفون بالتقاط لعبهم من على الأرض وترتيبها ومسح الغبار والأتربة من فوق بعض أثاث البيت الذى يتناسب مع طولهم .

الأطفال عند عمر (٥) سنوات يكلفون بغسل الأطباق فى المطبخ .

الأطفال عند عمر (٦) سنوات يكلفون بإطعام إخوتهم الصغار وتغيير ثيابهم.

الأطفال عند عمر (٨) سنوات يكلفون بحياكة جواربهم وبعض ثيابهم الممزقة .

الأطفال عند عمر (٩) سنوات يكلفون بطهى بعض أنواع الطعام بأنفسهم .

الأطفال عند عمر (١٢) سنة يكلفون بتجهيز مائدة طعام كاملة للضيوف أو للأسرة دون معاونة الأم .

٦- كيف تسعدين زوجك أثناء حملك ؟

أولاً احذرى الحمل الكاذب :

عزيزتى المرأة .. إن من أسباب سعادة الزوج الكبرى هو توقعه أن يكون أباً مسئولاً بعد تسعة شهور من الحمل .

وقد تتعجل المرأة الزمن وتحاول أن تحقق حلم زوجها فتعلن أنها حامل وأن شهيتها للطعام قد قلت وأنها تريد أن تتقيأ فى الصباح وأيضاً خلال النهار عدة مرات وهذا ما يطلق عليه الناس بوادر الحمل أو «الوحم» .

وبدلاً من أن تقوم المرأة بزيارة الطبيب وإجراء التحليل اللازم الذى يؤكد صحة الحمل أو عدمه فإنها تكتفى بالأعراض وتأكيد أمها وجارتها وأختها لها بأنها حامل.

ومن المؤلم أحياناً أن يتصادف ذهاب المرأة إلى طبيب قليل الخبرة فيؤكد لها ظنها ويضاعف لها إحساسها . وفى الموعد المحدد تتلاشى كل الأوهام وتتبخر ويظهر ما خفى وتأتى الحقيقة المرة فاضحة وقاتلة : الحمل كاذب . ومن هنا نهمس فى أذنك سيدتى : بقدر ما يسعد نبأ الحمل قلب الزوج فإن كذبه يؤلم ويوجع قلبه كثيراً . لذلك مزيداً من الصبر والأمل فى فضل الله تعالى وعطائه ولكل شىء زمان وأوان .

ثانياً : كيف تتصرفين وتتعاملين مع زوجك وأنت حامل بصدق ؟

ونوع آخر من النساء يزور الأطباء بكثرة من أجل أن تحمل وعندما تأتى البشائر المؤكدة لصحة الحمل (فحص أخصائى نساء وولادة وتحاليل معملية) فإن هذه المرأة تسارع بتغيير طبيعتها المرحة وبشاشتها وحسن تعاملها وسرعة تجاوبها مع أوامر زوجها وطلباته إلى العكس تماماً . فتبدو مقطبة الجبين كثيرة الشكوى والتألم والتقيؤ أمام الزوج حتى يكره هذا المنظر وينهض قبل أن يكمل الطعام .

عزيزتى الزوجة الحامل : الحمل ليس مرضاً كما تظنين وتعتقدين ومن ثم لا يحق لك أن تتعاملى معه كعلة وتضجين بالشكوى وتتحججين بالمرض .

الحمل فترة يحدث فيها تغيرات فسيولوجية ومزاجية ولكن النساء الذكيات الواعيات يجعلن هذه الفترة تمر بسلام ويطلبن المعونة الطبية فى الوقت الملائم إذا تطلب الأمر لتوقف ظاهرة القىء المستمر والمفاجئة والتألم الشديد ونأخذ النصيحة من الطبيب والإرشاد وننفذه .

عزيزتى المرأة الحامل : هناك نصائح هامة تعينك على التغلب على الآلام والمعاناة وتجعلك سعيدة ومستمتعة بالحياة الزوجية رغم حملك وألمك وهى :

- احذرى الإمساك أو الإسهال .

- احذرى تناول أى أدوية أثناء حملك دون استشارة طبية حتى ولو كان هذا الدواء معتادة عليه ويسكن الألم لأن الكثير من الأدوية يضر الجنين أو أمه أو الاثنين معاً .

- تجنبى الإفراط فى شرب الشاى والقهوة وتوقفى عن التدخين تماماً إن كنت مدخنة .

- تناولى الطعام الصحى والغنى والخفيف عدة مرات بدلاً من ثلاث وجبات رحمة بمعدتك وأمعائك .

- تجنبى السهر والسفر المرهق بالسيارة وفى الطرق غير الممهدة .

- تجنبى الملابس الضيقة (الداخلية والخارجية) والأحذية الضيقة ذات الكعب العالى وأفضل شىء هو الملابس الفضفاضة المريحة والحذاء ذو الكعب المنخفض .

- احذرى أيضاً الدش المهبلى والتعرض لتيارات الهواء الباردة .

- اهتمى كثيراً بنظافتك الشخصية مثلما كنت تفعلين ، فالرائحة الكريهة تنفر الزوج قبل وأثناء وبعد الحمل وليس أثناء الحمل فقط .

- تجنبى الجماع العنيف والمجهود العضلى الشديد .

- تجنبى صبغ الشعر والمكياج المؤذى أثناء حملك .

- عليك بالاعتدال فى الطعام والشراب والسهر والنوم والانفعال والوقوف الكثير .
- أكثرى من شرب اللبن وتناول الطعام المغذى المفيد .
- تجنبى الإفراط فى تناول المياه الغازية الباردة .
- تجنبى الإفراط فى تناول المخللات والمواد الحريفة واللحوم الدسمة .
- حافظى على صحة أسنانك وجمالها لتجعلى رائحة فمك طيبة وتمنعين التسوس والتهاب اللثة والنزيف الفمى .

■ **دور المرأة كأم :**

الأمومة بمعناها الواسع تعنى الإبداع والعطاء والحنان والحب ، والأمومة غريزة طبيعية لدى الإناث كلهن من الحيوانات والطيور والحشرات والإنسان . وهذه الغريزة تقوى بالإنجاب ولا تموت بعدم الإنجاب .

والمرأة الأم راعية فى بيت زوجها وهى مسئولة عن رعيتها كما أخبر الرسول ﷺ فى حديثه الصحيح الذى رواه الشيخان .

والرعاية هنا تعنى تربية الأولاد تربية صالحة للجسم والعقل والنفس والروح إن الأم تحسن إلى أولادها باستقامتها وحين طهيها للطعام ورعايتها لهم وسهرها على المتألم والمريض والذى ذهب النوم من جفونه ولا تنام حتى يناموا مطمئنين . وتقلق على الغائب حتى يعود وعلى الضعيف حتى يقوى وعلى الممتحن حتى ينجح .

المرأة الصالحة هى التى تضحى بأى شىء حتى وظيفتها إن تعارضت مع رعايتها لأولادها وزوجها ولا تصنع العكس .

وهى أيضاً لا تعتمد على الخدم أو الحضانات أو الشارع أو بعض الأقارب والجيران أو أصحاب السوق أو الأجانب فى تربية أولادها حتى لا يكونوا ضحايا ومجنياً عليهم من أهلهم ويكونون جناة وقطاع طريق ومتسولين ومدمنى مخدرات بعد ذلك .

أى شىء تكسبه المرأة إذا خسرت أولادها وزوجها !!

وأى شىء فقدته المرأة إذا كسبت أبناءها وزوجها !!

عزيزتي المرأة :

هل أنت عاقر أم ولود ؟

١ - عزيزتي العاقر : لا تندبي حظك .. ولا تلومي قدرك !

اقتضت إرادة الله التنويع والتوزيع والتغيير في الألوان والأشكال والأحجام والفصول، وكذلك في كمية الرزق ونوعيته وعدد الأبناء .

فيهب الله لمن يشاء إناثاً .. ويهب الله لمن يشاء ذكوراً ويجعل الله من يشاء عقيماً.. لا راد لرزقه .. ولا معقب لحكمه .. ولا مغير لإرداته .

وقد خلق الله تعالى الإنسان كائناً اجتماعياً ، يحب الاتصال بالآخرين ويكره العزلة والانفراد والوحدة . فماذا عسى المرأة العاقر أن تفعل وقد حرمت من الأولاد ؟

هل تندب حظها وتشكو قدرها ؟

أم تصبر وتعمل ما يدخل عليها نفس السرور ؟

إن بإمكان كل عاقر أن تدنو من السعادة وتهرب من آلام الوحدة وذلك بأن ترحم وتسعد مرحوماً من العطف والسعادة فيهبها حباً وسعادة ، ويناديها بأحب الكلمات إلى قلبها شكراً لك ياماما ، وذلك بأن تربي طفلاً يتيماً قريباً أو بعيداً .. أو طفلاً لقيطاً أو لقيطة وتضمه إلى بيتها .

يمكنها أن تزور الضعفاء والمرضى والفقراء والأيتام وتسعدهم فيسعدها الله بدعواتهم وابتساماتهم . وتجد أن هناك من يحتاج إلى معاونتها أكثر مما تظن وتعتقد ، فكلنا شعرنا ، ولا ريب ، في أحيان كثيرة ، بتلك الشرارة الدافئة التي تعقب القيام بعمل طيب ، وتلقي الشكر عليه ، والعرفان بالجميل ، ولكن ثمة ترضية من نوع خاص هي نتيجة القيام بعمل طيب وإبقائه سراً . ذلك بأن أولئك الذين يمارسون هذا النوع الرفيع من الإيثار ينعمون بأسمى أنواع الغبطة الداخلية .

وقد جاء في الصحف نبأ عن رجل كان يتردد على إحدى دور الأيتام بعد الظهر كل يوم أربعاء ، ليقضي ساعة من الزمن يرفه خلالها عن الصغار البائسين . وذلك برواية القصص والمغامرات إليهم ، وملاعبتهم بشيء من الألعاب المسلية ، أو بالقيام

ببعض الخدع بورق اللعب ، الأمر الذى كان يخفف به عن كواهل أولئك المكلفين برعايتهم .

ولما سئلت مديرة ملجأ الأيتام عن هذا الرجل أجابت أنها لا تعلم عنه شيئاً ، ولا من هو ، ولكن مجرد وصوله إلى الملجأ يبعث السرور فى نفوس الصغار الذين يهفون إلى استقباله بالهتاف والتصفيق ، وكان يجيب الفضوليين الذين يحاولون كشف هويته بقوله : «لا أهمية لذلك» .

ومن الطينة الطيبة نفسها يمكن اعتبار ذلك الغريب الذى ظهر ذات يوم فى إحدى مستشفيات لندن قائلاً : أنا أعرف أن هناك الكثير من الأعمال العادية والشاقة التى تحتاجون إلى من يساعدكم فى القيام بها ، فدعونى أساعدكم فى بعضها وطوال أربعة أشهر راح هذا الرجل يقوم بمختلف الأعمال الشاقة والبسيطة ، داخل المستشفى وخارجة على السوء ، بلذة لا تعدلها لذة ولما سئل عن اسمه ابتسم ، وهز رأسه ، وقال :

– إذا عرفتم من أنا فستشعرون أنكم مدينون لى ، وهذا يفسد كل شىء !

ولم يعرف المسئولون عنه شيئاً إلا بعد أن غادر المستشفى فى نهاية الشهور الأربعة. فقد كان مديراً لإحدى المؤسسات التجارية الكبرى ، أحيل إلى التقاعد مؤخراً ، وتوفيت زوجته فشاء أن يملأ فراغ شهور البطالة الإجبارية ، والحزن بعمل مفيد ، مفرح ، معيداً بذلك الغبطة إلى نفسه ناشراً هذه الغبطة فيمن حوله .

نحن نتوق للحصول على الشكر وعرفان الجميل على أى عمل من أعمالنا التى تعتبر نبيلة ، لا أنانية فيها . وعندما يتبين لنا أن الآخرين ليس لهم أى علم بما قمنا به ، ترانا نحاول بشتى السبل لفت الأنظار إليه . وبتصرفنا هذا غالباً ما نكتشف أن عملنا قد فقد الكثير من قيمته ، بمجرد الشك بأن قيامنا به كان الدافع إليه ـ ولو جزئياً – رغبتنا فى الحصول على التقدير . ولذا فإن عمل الخير الصامت أفضل منقذ لنا من هذه المهاوى .

إن أولئك الذين يعملون فى صمت وبلا تفكير فى أى مكافأة أو جزاء ، أولئك الذين يدركون تمام الإدراك ما رمى إليه الشاعر الكبير وردزورث عندما تحدث عن «ذلك الجزء الأفضل من حياة الإنسان الطيب ـ أعماله القليلة ـ التى يتذكرها ولا

يسميها .. أعمال العطف والحب » ! وكثيرة هى الأعمال الطيبة التى يمكن للإنسان أن يقوم بها فى هذا العالم إذا لم يهتم بمتى سينال الجزاء عليها !

عزيزتى المرأة العاقر كونى أماً لعشرات الأطفال فى أى ملجأ أيتام تزورينه فى أى مكان قريب أو بعيد من منزلك .

كونى بلسما وشفاء وعوناً لعشرات المرضى فى أى مستشفى قريب من بيتك ، وإياك والندم أو السخط على أمر قد قدره الله تعالى وهو عدم الإنجاب . فليس كل امرأة منجبة لأبناء سعيدة . فبعض الأبناء قد يكونون مصابين بعاهة دائمة مثل التخلف العقلى أو شلل الأطفال أو ضعف بالعضلات ويحتاجون إلى رعاية تمريضية أكثر منها رعاية اجتماعية . وبعض الأمهات يعانين من جحود أبنائهم وعدم زيارتهم لهن بعد الكبر . وبعض الأمهات أرسلتهن بناتهن الجامعيات المتزوجات إلى دار المسنين أو مستشفى المجانين ليحجروا على أمهاتهن الثريات وليرثنهن وهن أحياء بعد أن أصبح بعض البنين والبنات عقارب وحيات .

وصدق الحق إذ يقول : ﴿ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾ [البقرة : ٢١٦]

■ كيف تكونين أما مثالية ؟

أسعد الأطفال من سعد بهم أبوهم وأمهم وأهلهم وسعدوا بهم .

وأشقى الأطفال من شقى بهم أهلهم وشقوا بهم .

والمرأة المثالية فى تربيتها للأطفال هى تلك التى تعرف فن الحصافة والحصانة ..

والعناية بالصغار منذ نعومة الأظافر وحتى يشبوا عن الطوق . وهى تلعب معهم ولا تلعب بهم .. وتنام معهم حين ينامون .. وتضحك معهم ولا تضحك عليهم .. وتستيقظ معهم حين يبكون .. وتبكى معهم ولا تبكى عليهم ..

وتدرس علم نفس الطفل وحاجياته لتعرف أفضل الوسائل فى المنح والمنع والثواب والعقاب . وتحميهم من الإمساك بالأدوات الحادة والمؤذية وهم يلعبون . وتسمح لهم باللعب واللهو وتعلمهم كيف يكونون أبناء صالحين .

لا تخجل من سؤال الطبيبة أو جارتها أو أختها أو أمها أو صديقتها لتعلمها كيف

تعتنى بأطفالها ؟ وماذا تطعمهم ؟ ومتى تعطيهم لقاحاً فى أقرب مركز رعاية للأمومة والطفولة ؟

لا تتكاسل عن إعطاء طفلها الوليد حماماً دافئاً كل يوم لتنظفه . وتعرف كيف تضع الصابون وتحممه بالماء وتجففه دون أن تصيب رأسه بأذى أو يسقط منها . وتنظف أذنيه وأنفه بقطعة جافة من آثار الماء .. ولا تطيل مدة بقاء الطفل فى الماء حتى لا يصاب بالبرد . وتجعل رأسه فوق مستوى الماء قليلاً .. تسنده بيده وتحممه بالأخرى .

وتغير له اللفائف كلما استدعى الأمر بلفائف جافة ونظيفه . وذلك لأن جلد الأطفال حساس وقابل للالتهاب من بوله أو برازه .

وعندما يبلغ الطفل عامه الثانى وقبل نهايته تدربه على عمليات التبرز فى التواليت الصغير المهيأ له .

وهى لا تحب الكسل وإدمان استعمال البامبرز الذى يؤخر عملية تدريب الطفل على الإخراج ويريح الأم من عناء تغيير اللفائف .

فالطفل السعيد المبتسم المنظم الواثق والآمن هو محصلة أم عاقلة مرتبة .

وكلما مرت الأعوام ونطق الطفل وتعلم حروف الكلام ، وبدأ فى الحركة ، والتقاط الأشياء ، ازدادت حاجته إلى أمه لتراقبه وتجيبه وتعلمه دون حماية زائدة أو تسيب ، أو إهمال .

وهكذا تنمو شخصيته وتزداد ثقته بنفسه . ولا يكون طفلاً سلبياً اعتمادياً متكاسلاً عند الكبر . وسوف يحاول الطفل أن يمسك بالملعقة ويطعم نفسه بيده وقد تتسخ ثيابه وحينئذ وجب على الأم أن لا تفزع وتصرخ فى وجهه .. فالطفل من حقه أن يجرب ويتعلم ويحاول ، وعلينا أن نسمح له بذلك . لأن سقوط بعض الطعام أو الشراب على ثيابه هو ثمن بسيط لمهام تعليمية رفيعة المستوى .

عزيزتي المرأة :

طريقك إلى السعادة الزوجية

١ - كيف تسعدين زوجك كل صباح ؟

فى كل صباح تشرق الشمس لتضيء الدنيا وتدفئ الجو وتقتل الجراثيم والميكروبات وتنعش الحياة وتقوى النباتات وتنميها من خلال عملية البناء الضوئى .

فى كل صباح يتجه الناس إلى أعمالهم متفائلين آملين بأن يقضوا يوماً حافلاً بالنشاط والعمل والكسب .

فى كل يوم يضاف إلى أعمارنا يوم وينقص من آجالنا يوم . والسعيد منا من كان يومه مليئًا بالعمل الصالح والكسب الحلال وبسط يد العون للمحتاج . والشقى منا من كان يومه مثل أمسه مليئا بالكسل أو العمل الطالح والكسب الحرام وقبض يد العون عن المحتاج .

والرجل الناجح فى حياته وراءه امرأة ناجحة فى حياتها لديها إيمان وقناعة بالزوج وبالرزق وبعمل الزوج ومسكنه وأولاده .

الزوجة الناجحة لديها حماس وإيمان بأن زرق الله سيأتى مهما حاول الآخرون منعه إذا قدر الله له أن يصل إلى هذه الأسرة ، وأن الرزق لن يأتى إذا حاول الآخرون أن يوصلوه إلى الأسرة وقد قضى الله تعالى أن يمنع .

إن الزوجة المتحمسة تذكر زوجها كل صباح بما كانت تقوله المرأة الصالحة فى الزمن السابق ، وهى تمسك بتلابيب زوجها قبل خروجه إلى العمل :

يا عبد الله .. اتقِ الله فينا ولا تطعمنا من حرام فإننا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار . إنها لا تثقل كاهله بكثرة الطلبات والاحتياجات ولوازم البيت التى تحتاجها خلال شهر أو ستة أشهر أو عام !! إنها لا تطالبه برزق غد لأن غداً لم يأتِ بعد .

إنها تمنح زوجها الثقة بنفسه وبقدرته على العمل والعطاء .

إنها لا تعير الزوج بضعفه أو قلة رزقه أو ضيق ذات اليد . ولا تقبح عمله ولا تستهتر به . إنها تساعد زوجها على حسن اختياره للعمل الذى يتقنه ويساعده على

تحديد هدفه وتزوده بالمعلومات أو تذكره بضرورة جمع المعلومات اللازمة والصبر على العلم والمعرفة . فالحماسة وحدها لا تصلح . والاجتهاد فى العمل دون معرفة لا يجدى . ولكن كلا من الحماسة والاجتهاد والمعرفة ضرورة هامة لإنجاح العمل . وإن كان زوجك عامل بناء أو مناولاً فشجعيه على أن يتعلم كيف يصبح عاملاً فنياً من الطراز الأول . عاونيه أن يحدد هدفاً ولا يحيد عنه ويجد فى أثره .

وإن كان زوجك لم يكمل تعليمه بعد ، شجعيه على استكمال تعليمه .. واسهرى معه فى المساء ، وشجعيه كل صباح أن يقول لنفسه إننى أحب الحياة وسوف أعيش اليوم لأوفر متطلبات بيتى وسأصبر على العناء الذى سأواجهه فى العمل مهما كان ، وإن كان زوجك موظفاً وفى مكتبه توجد أوراق هامة أو خاتم ويحتاج الناس إليه ليسدى إليهم خدمة فقولى له : «البر لا يبلى والذنب لا ينسى والديان لا يموت» .

وقولى له : إن الله عباداً اختصهم الله بحوائج الناس يهرع إليهم الناس بقضاء حوائجهم أولئك الآمنون من عذاب الله يوم القيامة » وقولى له :

«من فرج عن مؤمن كربة من كرب الدنيا فرج الله عليه كربة من كرب يوم القيامة» .

وإن البركة تأتى من الله وليست من كثرة المال . وإن كل جسد نبت من حرام فالنار أولى به . وقولى له : اخدم الناس ويسر لهم أعمالهم بغير رشوة واتق الله فينا . قولى له : خالط الأبرار من زملائك فى العمل وتجنب الأشرار ، فالبر يعدى والشر يؤذى . وإن المرء يستطيع أن يغير مجرى حياته إذا تحلى بالإيمان والصبر والجد، والتجربة يا زوجى خير برهان .

٣- كيف تسعدين زوجك حين يعود من عمله ؟

عزيزتى الزوجة الكريمة .. يا من أحسنت وداع زوجك فى الصباح .. هل تحسنين استقبال زوجك عند عودته من العمل ؟

ظهراً كان أم عصراً أم مساءً ؟

إن الزوجة التى تشيع الود والصداقة والمحبة هى كنز لا يقدر بثمن . لأن آلام اليوم

الشاقة وأوجاع المواصلات القاسية ومعاناة التعامل مع الجمهور وقسوة أوامر المدير تحتاج إلى لمسة حب وحنان لتكون بمثابة بلسم شاف له .

كم يكون موفور الحظ ذلك الذى أوتى زوجة تكون شفاء لآلامه وإكسيراً للحياة.

إن العاقلات من النساء يمنحهن أزواجهن فرصة التقاط الأنفاس عقب يوم ملىء بالأحداث والتعب .

ويقول أخصائى فى العلوم الإنسانية : إن الزوج لا يحتاج إلى دقائق فحسب ليرتاح فيها عقب عودته للمنزل . بل يحتاج إلى (٩٠) دقيقة كاملة ليغير ثيابه ويتناول طعامه الذى يحبه ويستلقى فى فراشه طلباً للراحة .

إن بعض النساء تنسى أو تتناسى أن زوجها إنسان .. وهذا يعنى أنه مكون من لحم وعظم وأعصاب .. وأنه كما يتألم يحتاج إلى أن يهدأ ويطمئن .. وكما يحزن يحتاج أن يفرح .. وكما يتعب يحتاج إلى الراحة .

وإن كان العمل هو مكان الكفاح والصراع والألم والجهد فإن البيت لا ينبغى أن يكون صورة من العمل . لكن البيت لابد أن يكون صورة أخرى مغايرة تماماً ، فيها الاستجمام والراحة والهدوء . والنظام والسكينة والمودة والرحمة .

إن البيت يجب أن يكون موضع البهجة والسعادة .

وهذا يحتاج إلى حنكة من المرأة ودراية لتوفر لزوجها أكبر قسط من الراحة ولا تثقل عليه وتسيطر على عواطفها .

وهذا يعنى ألا تمطر المرأة زوجها بعشرات الأسئلة المستفزة مثل :-

لماذا تأخرت ؟ أين كنت ؟ هل زرت أمك كعادتك ؟ هل ذهبت لأختك التى تكرهنى ؟ لماذا نسيت أن تشترى ما طلبته منك ؟ إياك أن تعتذر عن حفلة الليلة .. ولكن هل اشتريت الهدية المطلوب تقديمها ؟ ولماذا نسيت ؟ لماذا تريد أن تحرجنى دوماً بتصرفاتك غير المسئولة ؟ متى تتذكر ما أطلبه منك ؟

إن وابل المطر فى يوم عاصف يفسد نظافة الثياب وكيها ويبللها .. ووابل الأسئلة السخيفة من قبل الزوجة يفسد على الرجل شهيته للطعام وتطلعه للراحة.

■ **لذلك عزيزتى الزوجة :**

إياك وهذه السخافات ووابل الأسئلة والاتهامات عندما يعود زوجك من العمل . وقد تتعجبين من هذه النصيحة ولكن حينما تعرفين أن تأخر زوجك ـ لعذر ما ـ عن عودته سوف يتكرر بعد ذلك لأن الزوج سيؤثر البعد عن بيته رحمة بأعصابه من الإرهاق وبعقله من الاستفزاز .

وربما تقول الزوجة المستفزة : إن الدافع لهذا السلوك هو حبها له وحرصها على أن ينضبط الزوج فى مواعيده وأن نيتها حسنة فى طلبها وسلوكها . ولكن هل النجاح بشكل عام وفى الحياة الزوجية يقوم على حسن النية فقط ؟ الجواب بالطبع لا .. لأن حسن النية إن لم يصحبه حسن العمل ستكون النتيجة عكسية حتماً .

إن القولون العصبى وقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والتلبك المعوى يأتى لأولئك الذين لديهم حساسية ودفء مشاعر ويتعاملون مع قوم مستفزين لهم كل يوم !! سواء أكان هولاء القوم فى البيت أو الشارع أو العمل .

وكثير من المطاعم يأتى رزقها إليها من خلال إقبال بعض الأزواج ليطعموا الطعام فى الصباح والظهيرة وفى المساء فراراً من حماقة زوجات لا يحسن طهى الطعام ولا الكلام ولا الحوار ولا السلام .

٣- هل تحبين عملك كزوجة ؟

من منا لا يحب السعادة ؟

من منا لا يتمنى راحة البال ؟

من منا لا يعشق السلامة والاستقرار ؟

ولكن هل كل منا يعرف طريقه إلى ذلك ؟

وهل كل منا يبذل الجهد المطلوب لتحقيق ذلك ؟

إن بعضنا يبغض عمله ويشكو منه مر الشكوى وبدلاً من معالجة هذا الأمر فإننا نهرب إلى الحياة الزوجية علنا نجد فيها ما فقدناه من متعة فى العمل !!

إن شعور المرء بالفرح والبهجة وبقيمته فى الحياة يأتى من خلال تقدير الآخرين لنا وإعجابهم بأعمالنا .

وأولى الناس بتقدير أعمال الرجال هن زوجاتهم !!

ولكى تعرف المرأة كيف تشجع زوجها ، ليكون منتصب القامة أمام زوابع الحياة ، عليها أن تحسن السؤال إذا سئلت ، وأن تحسم الجواب إذا أجابت .

وعليها أن تعرف بعض التفاصيل ومن ثم تتهيأ لها الفرصة لتبنى صوراً شبه كاملة عن ظروف عمل الزوج ومخاطره .. محاسنه .. مساوئه .. وعليها أن تبدى تفهما كبيراً لهذا العمل وتثنى على مجهود زوجها وتسعده بما ينجز .

فتقدير وثناء من محب واحد خير مما فى خزانة الدولة من مال وعطاء !!

إن الفرح يتضاعف إلى الضعف حين يشاركنا فيه آخرون .

وإن الهم ليتناقص إلى النصف حين يشاركنا فيه المحبون !!

عزيزتى الزوجة .. هل سألت نفسك يوماً سؤالاً يقول :

هى تحبين عملك كزوجة ؟

وإذا طرح عليك هذا السؤال ، وطلب منك الإجابة عنه بصدق وأمانة .. فماذا تقولين ؟ وإن كانت إجابتك بنعم ، فما هو الدليل على حبك لهذا العمل ؟

ماذا تعملين فى بيتك وما تصورك عن دستور البيت ونظامه ؟

ومقومات الزواج الناجح أن يحب كل من الزوجين وظيفته الجديدة وينهض بأعبائها طلباً لرضاء الله تعالى ثم رضاء شريك حياته .

فى الزواج ود .. وتواد .. ورحمة وتراحم .. وعطف وتعاطف .. وانسجام .. وتناغم .. ووحدة واتحاد بين قلبين وفكرين .. ونفسين وجسدين ..

إن الزوجة التى تحب عملها كزوجة يجب أن تدرك أن عليها أن تترك التصاقها المعنوى والجسدى ببيت أبيها وأهلها ، وتلتصق بروح زوجها وجسده . تعطيه وتأخذ منه الاحترام المتبادل والتقدير والثناء والحكمة . والإخلاص والسعادة والأمانة . تتزود بالمعرفة بالقراءة والاطلاع والتثقيف وحضور الدروس بالمساجد .

وتقوم بتعديل أفكارها وتصوراتها بطريقة بناءة .

الزوجة المحبة لوظيفتها الجديدة تعبر على جسر «أنا الذات» وتتحدث بلسان «أنا الفكر» .. وتخلع ثوب الأنانية وترتدى ثوب الإيثار والإنسانية .

وتلتزم بالصراحة والصدق والوضوح .. لا تكذب .. لا تسرق .. لا تغش، تعمل فى تفاهم وتتعلم ما تجهله فى طهى الطعام أو الغسيل أو صنع الحلوى أو حياكة الثياب . تعيش فى هدوء وسلام .

ولا تظن السوء برجلها وتقبح آراءه وتؤجل أو ترفض تنفيذ طلباته . ولا تحتد عليه. ولا ترفع صوتها ولا تتفاخر عليه بمالها وأهلها .

فبالحكمة يبنى البيت .. وبالفهم يثبت .. وبالمعرفة تمتلئ المخادع من كل ثروة كريمة ونفيسة . فهل تدركين ذلك عزيزتى المرأة ؟

■ كيف تجعلين يوم إجازة زوجك يوماً سعيداً ؟

من العادات غير الجيدة التى اعتادت عليها المرأة العربية بشكل عام هو أن تجعل يوم إجازة زوجها هو يوم ترتيب ونظافة بيتها .

فيتحول البيت الهادئ المرتب إلى فوضى وضوضاء ونظافة حيث تنزع الأغطية من فوق الأسرة وتجمع الفرش ، وتبدأ حملة التنظيف والتنفيض ، وتتصاعد الأتربة ، ويرش الماء فى جميع جنبات الغرف .

وتدار الغسالة الكهربائية لتنظيف الثياب وتصبح جميع غرف البيت بما فيها الحمام والمطبخ غير صالحة للاستعمال الآدمى .

ومن ثم يشكو كثير من الأزواج من أنهم غير قادرين على الجلوس والراحة فى بيوتهم يوم إجازتهم . ويبحث كل منهم عن بيت يزوره أو مقهى يرتاده أو ناد يمكث فيه .

ورغم أهمية النظافة فى حياتنا ، ودورها الهام فى الحفاظ على سلامتنا ، وإدخال البهجة إلى نفوسنا ، فإننا يجب أن نشير إلى أمر هام وهو :

متى وكيف نختار يوم النظافة ؟

هل يجب أن يكون يوم إجازة الزوج هو يوم النظافة الأسبوعى ؟

هل يمكن تغيير اليوم المعتاد لنجعله قبل أو بعد يوم إجازة رب البيت ؟

وما العائد فى الحالتين ؟

إن إحساس الزوج بالرضاء والارتياح يجب أن يكون هدفاً جوهرياً للزوجة . فإن

جاء التذمر والقلق والاحتجاج من قبل الزوج تجاه عادة الزوجة يوم النظافة (الإجازة) فعلى الزوجة أن تعالج هذا بحكمة وروية .

ولا ينبغى أن تفهم بعض الزوجات أن قذارة البيت هى البديل والحل حتى لا يتذمر الزوج يوم إجازته !!

لأن تأثير القذارة فى النفس لا يقل بل يزيد عن تأثير فوضى نظافة البيت يوم العطلة . ومن المعلوم والممكن أنه باستطاعة المرأة العاملة أن تأخذ إذناً أو إجازة وسط أيام الأسبوع للقيام بمهمة النظافة المنزلية ، وهذا نوع من التضحية البسيطة الهامة من أجل راحة الزوج .

إن الحل هو اختيار الوقت المناسب للعمل المناسب لتحقيق المكاسب .

ويا ليت الزوجات يسألن أزواجهن يوم العطلة عن طعام شهى يقدمونه وشراب لذيذ غنى يصنعونه .

ويجب أن ترتدى المرأة حلة نظيفة ، وترسم على شفتيها ابتسامة رضا جميلة ، وتجعل وجهها مشرقاً وتشع فى البيت دفئاً وحباً ومرحاً .

فلا يهم الطعام والشراب بقدر لمسات الحب والرضاء والإعجاب .

شجعى زوجك عزيزتى المرأة أن يزور أصحابه أو أهله وأقاربه يوم عطلته . أو تستقبليهم فى بيتك كل حين ، فهذا يبعث فى قلب الرجل إحساساً جميلاً وداً مأمولاً .

واحذرى أن ينطق لسانك بكلمات الرفض أو سوء المعاملة أو الإهمال أو عدم التقبل لما يحبه زوجك لأن هذا معول هدم للسعادة الزوجية .

الإهداء ٣
المقدمة ٥
المدخل ٧
الفصل الأول : عزيزتى حواء : تعلمى فن الحياة ٨
١- تعلمى فن الحياة ٨
٢- هل يختلف الرجل عن المرأة جسدياً ونفسياً وعقليا ؟ ٩
٣- كيف تكونين امرأة عظيمة ؟ ١٠
٤- هل تحسنين اختيار مستشاريك ؟ ١٢
٥- تعلمى فن الابتسام ١٣
٦- احذرى الدعوات المشبوهة ١٤
الفصل الثانى : عزيزتى المرأة : أى النساء أنت .. يرحمك الله؟ ١٨
١- اهتمى بنفسك أولاً ١٨
٢- كيف تجعلين حياتك الزوجية شهر عسل دائم ؟ ١٩
٣- (٢٥٠) امرأة يتحدثن عن السعادة الزوجية ٢٢
٤- خطر .. خطر .. الأمثال الشعبية الهدامة ٢٤
٥- أى النساء أنت .. يرحمك الله ؟ ٢٦
٦- أرجوك لا تكونى مصدر إزعاج ٢٧
الفصل الثالث : عزيزتى المرأة افهمى شخصية زوجك ! ٢٩
١- ما أنواع الأزواج ؟ ٢٩
٢- ما حقيقة زوجك ؟ ٣١
٣- حتى لا يشيب رأس زوجك قبل المشيب ٣٣
٤- كيف تجعلين زوجك إنساناً ناجحاً ؟ ٣٥

الفصل الرابع : عزيزتى المرأة كيف تتعاملين مع زوجك ؟ ٣٧
١- كيف تتعاملين مع زوج مدلل ؟ ٣٧
٢- تعلمى فن الإتيكيت مع زوجك ٣٨
٣- كيف تتعاملين مع زوج شرس ؟ ٤١
٤- كيف تتعاملين مع زوج مغرم بأهله ؟ ٤٤
الفصل الخامس عزيزتى المرأة : فى مطبخك الداء والدواء ٤٦
الفصل السادس : عزيزتى المرأة : كيف تعالجين المشكلات الزوجية ؟ ٥٠
١- اهتمى بزوجك جيداً ٥٠
٢- حتى لا تقولى زوجى خرج ولم يعد ٥٣
٣- حتى لا تقولى زوجى لديه ضعف جنسى ليس له علاج ٥٥
٤- تعلمى فن إطفاء نار الشجار ٥٨
٥- ما هو دورك فى الحياة ؟ ٦١
٦- كيف تسعدين زوجك أثناء حملك ؟ ٦٤
الفصل السابع : عزيزتى المرأة .. هل انت عاقر أم ولود ؟ ٦٧
١- العاقر لا تندب حظها ولا تلوم قدرها ٦٧
٢- كيف تكونين أماً مثالية ؟ ٦٩
الفصل الثامن : عزيزتى المرأة .. طريقك إلى السعادة الزوجية ٧١
١- كيف تسعدين زوجك كل صباح ؟ ٧١
٢- كيف تسعدين زوجك حين يعود من عمله ؟ ٧٢
٣- هل تحبين عملك كزوجة ؟ ٧٤
٤- كيف تجعلين يوم إجازة زوجك يوماً سعيداً ؟ ٧٦

هذا الكتاب

عزيزتى المرأة .. هل تبحثين حقا عن السعادة لك ولأسرتك ؟

هل أنت جادة فى إدخال السرور والبهجة على نفس زوجك ؟ إن كانت تلك هى رغبتك ، فهل تدركين حجم مسئوليتك وعظم دورك فى أدائها ، وأفضل الطرق التى عليك اتخاذها لبلوغ غايتك ؟

إن هذا الكتاب هو دليلك إلى تلك الحياة السعيدة التى تنشدينها . بما يحويه من خلاصة الخبرات والتجارب الحياتية العديدة والآراء الصائبة ؛ لتستعينى بها فى أداء واجبك من خلال الفهم العميق لطبيعة زوجك النفسية وعاداته الاجتماعية وكيفية التعامل معها ومعايشتها على أنها من الأمور العادية ..

عزيزتى حواء .. إن كنت تريدين الحياة فأنت على موعد معنا لتتعلمى فن الحياة ..

الناشر

AL-OBEIKAN
01044346